దినచర్య

మనం రోజూ ఏం చేయాలి?



దేవరకొండ శేషగిరిరావు, ఎమ్. ఏ.

దినచర్య

మనం రోజూ ఏం చేయాలి?

"శ్రేయాన్ స్వధర్మో విగుణః
పరధర్మాత్ స్వనుష్ఠితాత్
స్వధర్మే నిధనం శ్రేయః
పరధర్మో భయావహః." —గీత

ఇతరుల ధర్మాన్ని తాను ఆచరించడం కంటె, తనధర్మాన్ని ఆచరించడం మేలు. తన ధర్మంలో లోపాలున్నట్లు కనిపిస్తున్నా విచారింప నవసరంలేదు. ఇతరుల ధర్మం ప్రమాదకరం. స్వధర్మం ఆచరిస్తూ మరణించినా మేలే!

దేవరకొండ శేషగిరిరావు M. A.
ఆంధ్రభాషోపన్యాసకుడు
పి. ఆర్. ప్రభుత్వకళాశాల
కాకినాడ

ప్రథమ ముద్రణ
జనవరి 1981
వేయి ప్రతులు

మూల్యము :
ఆరు రూపాయలు
పోస్టేజి ఉచితం

శ్రీ తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానము వారి
ఆర్థిక సహకారమున ప్రకటితము

ప్రకాశకులు :-
దేవరకొండ వెంకటసుబ్బారావు
8-14-2 రెడ్ క్రాస్ వీధి, గాంధీనగరం
కాకినాడ-533004
(తూ॥ గో॥ జిల్లా)

ముద్రణ :
శ్రీపతి ప్రెస్
కాకినాడ.

For review please

TIRUMALA TIRUPATI DEVASTHANAMS

THIS BOOK IS

PUBLISHED WITH THE FINANCIAL ASSISTANCE OF

TIRUMALA TIRUPATI DEVASTHANAMS

UNDER THEIR SCHEME

"AID TO PUBLISH RELIGIOUS BOOKS"

శ్రీ వేంకటేశాయ నమః

ఇది మతగ్రంథం కాదు – ధర్మగ్రంథం

ధర్మం అంటే ..

అన్ని ప్రాణుల్లోను ఒకనియమం ఉంది. గుఱ్ఱం 5 సంవత్సరాల దాకా ఎదిగి 25, 30 సంవత్సరాలదాకా బ్రతుకుతోంది. కుక్క రెండున్నర సంవత్సరాలు ఎదిగి, 12, 14 సంవత్సరాలదాకా బ్రతుకుతోంది. ఒంటె 8 సంవత్సరాలువరకూ ఎదిగి 40 సంవత్సరాలదాకా జీవిస్తోంది. మనిషి 20, 25 సంవత్సరాలుదాకా ఎదుగుతున్నాడు. పై లెక్కప్రకారం 100 సంవత్సరాలదాకా బ్రతకాలి. పై ప్రాణుల్లో ఒకరకమైన సహజ జ్ఞానం ఉండడంవల్ల పుట్టుకతో వచ్చిన నియమాల్ని పాటిస్తూ బ్రతుకుతున్నాయి. మనంకూడా నియమాలను పాటిస్తే చిరకాలం సంతోషంతో, సుఖంతో, అనారోగ్యంలేకుండా బ్రతకవచ్చు. సంపూర్ణ ఆయుర్దాయం, ఆహారవిహారాదుల్లో నియమాలను పాటించడంద్వారా, శరీరాన్ని, మనస్సును ఒకక్రమ పద్ధతిద్వారా ఉంచుకోవడంవల్ల ఇంద్రియ నిగ్రహాలద్వారా లభిస్తుంది. ఈ నియమాలనే మనవాళ్లు ధర్మా లన్నారు; ఆచారం అన్నారు.

ఆచారంవల్లనే ధర్మం, ధనం, సుఖం తుదకు చావుపుట్టుకలు లేని మోక్షం వస్తుందని గౌతమమహర్షి అంటాడు.

ఆచారాల, నియమాలగురించి మొన్నమొన్నటివరకు చెప్పే అవసరం ఉండేదికాదు. కారణం ఏమిటంటే వంశపరంపరగా అనేక ధర్మాలను పెద్దలు ఆచరిస్తూఉంటే పిన్నలు వాటిని తు. చ. తప్పకుండా ఆచరిస్తూఉండేవారు. కాని ఈనాడు అంతా తలక్రిందులైంది. దీనికి అనేక కారణా లున్నాయి.

సమష్టికుటుంబం ఛిన్నాభిన్న మవడం, రెక్కాడితేగాని డొక్కాడని పరిస్థితి, విదేశపాలకులు మనల్ని చాలాకాలం పరిపాలించి వారి

వేషభాషల్ని, నాగరికతని మనపై రుద్దడం, ఆర్థికపరిస్థితి తారుమారు కావడం, నాస్తికత రోజురోజుకూ ప్రబలడం, హేతువాదం వెఱ్ఱితలలు వేయడం మొదలగు అనేక కారణాలవల్ల చాలా ఆచారాలను పాటించలేక పోతున్నాం. పాటించినా మొక్కుబడిగా పాటిస్తున్నాం. ఎవరైనా ఏదైనా ప్రశ్నవేస్తే సమాధానం చెప్పలేకపోతున్నాం. మనల్ని మనమే ఈసడించుకుంటున్నాం.

మనఆచారాలన్నీ మూఢవిశ్వాసాలని, మనపూర్వులకు శాస్త్ర విజ్ఞానంలేదని ఏమీ తెలియకుండా ఆడిపోసుకొంటున్నాం.

అన్నీ మూఢమైన ఆచారాలైతే, ఈదేశం ఇన్నివేల సంవత్సరాలనుండి బ్రతికగల్గుతుందా? మిగతాదేశాలకు విజ్ఞానాన్ని పంచిపెట్టగలస్థితిలో ఉంటుందా? విదేశాలవాళ్ళు, రకరకాల నాగరికత కలవారు చీటికీ, మాటికీ దండయాత్రలుచేసి, ఈదేశాన్ని దోచుకొని, సర్వనాశనం చేయాలనే ప్రయత్నాలన్నీ ఫలించాయా?

ఏదో ఒకమహత్తరమైన శక్తి ఈదేశాన్ని నడిపింది. దానినే ధర్మం అన్నారు. మతం అనేమాట అనలేము. చాలా విపులమైన అర్థములో అది వాడబడింది. ఇంకొక భాషలోనికి తర్జుమా చేయలేం. ధరించేది ధర్మం అని, ఒకర్ని ఒకరుకలిసి వుండేటట్లుగా చేసేది ధర్మం అని, ఇంకా అనేక నిర్వచనాలతో కూడినదది.

లేచిందిమొదలు నిద్రపోయేవరకూ, చేటలోపడింది మొదలు కాటిలోకి వెళ్ళేవరకు కొన్నివేల నియమాలున్నాయి. పెక్కు నియామాలను పాటించగలిగితే తనకు, సంఘానికి, తనదేశానికి క్షేమం. దేశానికే కాదు సర్వజగత్తుకూ క్షేమం చేకూరుతుంది. నియమంలేకపోతే బ్రతుకునకు అర్థం ఉండదు.

ఆ నియమాలు చెప్పేవే వేదశాస్త్రాలు. ఈప్రపంచాన్ని ఒక చెట్టుతో పోలుస్తూ, చెట్టుకు మూలం ధర్మమనీ, వేదం చెట్టుబోదె

యని, పురాణాలు కొమ్మలని, యాగాలు పుష్పాలని, మోక్షం ఫలమని, ఈ చెట్టుకు వేరువంటి వానికి జయము గాక అని ఒక్క చక్కని శ్లోకం ఉంది. అంటే వేదం చెప్పే నియమాలవల్ల, ధర్మాన్ని ఆచరించడంవల్ల చెట్టు కలకాలం ఉంటుందని తాత్పర్యం.

మన నియమాలన్నీ ధర్మాన్ని, అర్థాన్ని, కామాన్ని, చివరకు మోక్షాన్ని ప్రసాదించేవే. తాను బ్రతకడం, ఇతరులను బ్రతకనియ్యడం అనే మూలసూత్రంపై ఆధారపడ్డాయి. రాగద్వేషాలతో కూడిన జనం అక్కడక్కడ కొన్ని పొరపాట్లు చేయవచ్చు. అంత మాత్రంచేత అసలే అన్నీ తప్పంటే ఎల్లా? ఆకాశంనుండి పడే నీరు ఎప్పుడూ నిర్మలంగానే ఉంటుంది. నేలమీద పడినపుడు నేలయొక్క రంగునుబట్టి నీటిరంగుమారుతూ ఉంటుంది. అదే విధంగా సరిగ్గాఅర్థం చేసుకోక, మూల అభిప్రాయాలకు డొంకతిరుగుడు సమాధానాలు చెప్పి, స్వార్థంతో కొంతమంది వ్యక్తులు కొన్ని పొరపాట్లు చేసియుండ వచ్చు. ఏవో కొన్ని ధర్మాలు చాలా అన్యాయంగా కన్పిస్తున్నాయని మొత్తం చెట్టునే నరకమంటే ఎలా? పచ్చికాయలున్నాయని చెట్టును నరకడంగాక చెట్టుకుకంచవేసి, కాయలను బుట్టకడితే అందరూ అనుభ వించవచ్చు.

ఏదో ఒక్కగొప్పశక్తి మనల్ని నడిపిస్తోందని మనం నమ్ము తున్నాం. అందులో లీనంకావడానికో, అదే తా నవడంకోసమో, దాన్ని సేవించడంకోసమో మనం తహతహలాడడం మనజీవిత లక్ష్య ముగా చెప్పారు. ఎక్కడినుండివచ్చామో అక్కడికి చేరుకోవడానికి, గూటిని చేరుకోవడానికి అనేక కర్మలు చేయుమన్నారు. కర్మలు చేయడంవల్ల మనస్సు నిర్మలంగా ఉండి, చిత్తశుద్ధిపొంది, స్వార్థం నుండి పరార్థం (ఇతరులకొరకు) — దానినుండి పరమార్థం సాధించ డమే జీవితలక్ష్యంగా అన్ని శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి.

పెద్దపెద్ద యజ్ఞయాగాదులమాట అట్లా ఉంచినా దినచర్యను చూడండి. లేచీలేవగానే పరమేశ్వరధ్యానంతో ఆరంభం అవుతుంది మనజీవితం. మహాత్ములను స్మరిస్తున్నాం, భూమాతకు వందనం చేస్తున్నాం. తుదకు పళ్ళుతోముకొనే పుల్లను కోసేటప్పుడుకూడా ఆ చెట్టుకు బాధకలుగుతుందని వేడుకుంటున్నాం. శరీరమలాన్ని పోగొట్టుకుంటున్నాం. శరీరం, మనస్సుకు సంబంధించిన మలాలను పోగొట్టుకోవడం, సూర్యోపాసనవల్ల ఆయుర్దాయాన్ని పొడిగించుకోవడం, విజ్ఞానాన్ని ప్రసాదించిన ఋషులకు, జన్మనిచ్చిన తల్లిదండ్రులకు, ప్రపంచానికి కారణమైన దేవతలకు వినయంతో భక్తితో తర్పణాలియ్యడం, తన కొరకే తాను వండుకొని తినడంగాక పరమేశ్వరునకు నివేదించడము, చివరకు కాకులకు, కుక్కలకు, దీర్ఘవ్యాధిచే బాధపడే వ్యక్తులకు తప్పకుండా అన్నం పెట్టడం, దేవపూజచేసి మనస్సును నిర్మలంగా ఉంచుకోవడం— సంసారసుఖం అనుభవించి మంచి సంతానం కని సంఘానికి మేలుచేయడం— ఇట్లా ఎన్నోసంగతులు మన నిత్యజీవితంతో ముడిపడి ఉన్నాయి.

తొంభై నియమాలు చెప్పారు, ఇవన్నీ పాటించడం ఈకాలములో కుదురుతుందా అని ప్రశ్నలు వేస్తారు. సాధ్యమైనంత ప్రయత్నించి ఫలాన్ని పొందాలనే భావనకలిగియుండండని, ఆచరించే వార్ని ఎద్దేవా చేయకుండ వారిపట్ల గౌరవభావం కలిగియుండండని ఆచరించడానికి ప్రయత్నం అంటూ చేయాలని మనవి.

ఇంగ్లీషుచదువువల్ల, ప్రతిదానికి ఎందుకు, ఏమిటని ప్రశ్నిస్తూ ఉంటారు. ఒకవేళ ఎవరైనా సమాధానం చెప్పలేకపోతే వేళాకోళం చేస్తారు.

ఏకారణంలేకుండా ఏదీ మనవాళ్ళు చెప్పలేదు. చాలవాటికి మనకు కారణం తెలియదు, అంతమాత్రంచేత ఆచరించకుండా ఉండడం సబబు

కాదు. మనకున్న జ్ఞానం, చదువు అల్పం అని గట్టిగా అనుకుంటే, పెద్దల మాటలపట్ల విశ్వాసముంచితే ఫలం తప్పక పొందగలం. ఒక వైద్యుని దగ్గరకు వెళ్ళి రోగం చెప్పినపుడు ఫలానా ఫలానా మందులు వాడమని అంటాడు. ఫలానా పథ్యపానాలు చెప్తాడు. ఎందుకు, ఏమిటి అని ప్రశ్న వేయం. తలవంచుకొని ఆచరిస్తాం. గట్టిగా అడిగితే చెప్తాడు. ఆచారాల విషయంలో కూడా సమస్త వేదాలు, శాస్త్రాలు చదివినవాళ్ళు కూడా చెప్పగలరు. నా కన్ను చెప్పిందే, నా చెవి విన్నదే నేను నమ్ముతానంటారు హేతువాదులు. మన ఎదురుగా ఉన్న వస్తువుల ఒడ్డుపొడుగులను సరిగా కన్ను చెప్పగలిగింది కాని దూరంగా ఉన్న వస్తువుల గురించి చెప్పలేదు కదా! చెప్పినా తప్పుగా చెప్తుంది కదా! కొన్ని వేల మైళ్ళ దూరంలో ఉన్న సూర్యుణ్ణి మన కన్ను చిన్నబింబం అని చెబుతోంది. ఆపైన మన శరీరంలోనే కన్ను చూసింది చెవి చూడలేదు. చెవి విన్నది కన్ను చూడలేదు. రెండు రైలు పట్టాలు దూరదూరంగా ఉన్నట్లు మనకు ముందు కనిపించినా, దూరంగా ఉన్న రైలుపట్టాలు కలుసుకుంటున్నట్లు మనకన్నే చెబుతోంది. నిజంగా కలుసుకుంటున్నాయా? కొన్ని విషయాలు మనం తప్పక నమ్మవలసివస్తుంది. నేను చూసిందే నమ్ముతానంటే కుదరదు. ఓ వెంకయ్యకు పుల్లయ్య పుట్టాడనుకోండి. పుల్లయ్యకు వెంకయ్య తండ్రి అని ఎల్లా తెలిసింది? వీడి తల్లి చెప్పినగాని తెలియడం లేదే!

అయ్యా, ఒక్కమాట. పుణ్యం, పాపం, స్వర్గం, నరకం అనేవి కంటికి కనపడవు. ఇంద్రియాలకు అతీతమైన దృష్టితో మహర్షులు చూసారు నమ్ముదాం. ఆదిశంకరులు ఒక చక్కని మాట అన్నారు. అటువైపు వెళ్ళవద్దు, అక్కడ పులి ఉందని అంటే నమ్మినవాడు బాగుపడుతున్నాడు. నమ్మనివాడికి పులి అక్కడ లేకపోతే ప్రయోజనం లేదు కాని, పులి ఉంటే ప్రమాదమే కదా వీడికి. అట్లాగ నమ్మి చేద్దాం. పై చెప్పినవి ఉంటే మనకు లాభం. అవి లేకపోతే మనకు నష్టం లేదు.

ఆపైన శాస్త్రం అనేది శాసిస్తుంది ఇట్లా చేయి, ఇట్లా చేయకు—అని అంటుంది. ఒక సైన్యాధిపతి ఉన్నాడనుకోండి. తన క్రిందనున్న సైనికులకు కొన్ని ఆజ్ఞలిస్తాడు. ఎందుకు? అని వీళ్ళు ప్రశ్నిస్తే వీళ్ళపని ఏమవుతుందో తెలుసుకదా! అట్లానే శాస్త్రం కూడా.

కొన్నింటికి హేతువులు, ఫలాలు చెప్పకపోలేము. ఈ పుస్తకానికి సంబంధం లేకపోయినా ఒకటి రెండుమాటలు వ్రాస్తున్నా. గర్భంలో ఉన్నపిండం పురుషశిశువుగా మారాలంటే పుంసవనం అనే సంస్కారం చేయమన్నారు. స్త్రీకి గర్భపాతం (Abortion) లేకుండా ఉండాలంటే సీమంతం చేయమన్నారు. ఇందులో కొన్ని ఓషధులు వాడతారు. మగపిల్లలు పుట్టాలంటే, స్త్రీ బయటఉన్న మూడురోజులు మినహాయించి 16 రోజుల ఋతుకాలంలో సరిరోజుల్లో కూడాలని చెప్పారు. హెర్నియా (గిలక) అనే రోగం లేకుండా ఉంటుందని రెండవ సారి, చెవులుకుట్టించుకునే కర్మను సుశ్రుతం చెప్పింది. ఇట్లా ఎన్నైనా చెప్పవచ్చు. మనం చేసే కర్మలలో కొన్ని వెంటనే ఫలాన్నిస్తాయి. కొన్ని కాలాంతరంలో ఫలాలను ఇస్తాయి. అగ్గిపుల్లగీస్తే వెంటనే మండుతోంది. అదే చేత్తో విత్తును నాటితే కొంతకాలానికిగాని ఫలం రావడం లేదు. అట్లాగానే కొన్ని కర్మలు వెంటనే ఫలం ఇస్తాయి. కొన్ని కాలాంతరంలో, జన్మాంతరంలో ఫలాన్ని ఇస్తాయి.

పూర్వులకు శాస్త్రవిజ్ఞానము లేదని కొంతమంది తిడుతూ ఉంటారు. పిచ్చిపిచ్చి ఆచారాలు చెప్పారంటారు. ఈ కాలానికి తగవంటారు కొందరు. రాత్రియందు చెట్టుమొదట్లో ఉండవద్దని చెప్పిన మనువే చెట్లు ప్రాణంతో ఉండడమే కాదు, చెట్లు బాధపడతాయి, సంతోషిస్తాయి, వాటికి సుఖ దుఃఖాలున్నాయని చెప్పాడు. ఈరోజు మనం రాత్రియందు చెట్లు బొగ్గుపులుసుగాలిని విడుస్తాయని తెలిసికొన్నాం. వాటికి సుఖ దుఃఖాలుంటాయని జగదీశ చంద్రబోస్‌గారు

నిరూపించారు. బోసుగారు ఋజువు చేయనంతవరకు, మనువుచెప్పిన మాటను తప్పనవచ్చా? చెప్పండి.

ఉదయిస్తున్న, అస్తమిస్తున్న సూర్యుణ్ణి చూడవద్దన్నారు. కారణము చెప్పరు. కాని అప్పుడు నీలలోహితకిరణా లుంటాయని, చూస్తే కంటికి మంచిది కాదని నేటి శాస్త్రజ్ఞులు ఋజువు చేస్తున్నారు.

ఏ మహర్షులు, సూర్యునికి అస్తమయంలేదు, ఉదయంలేదు, భూమి తిరగడంవల్లనే అట్లా కనిపిస్తోందని చెప్పారో, (ఐతరేయబ్రాహ్మణంలో ఈ మంత్రం ఉంది) ఎవరు సూర్యునియొక్క కాంతివేగాన్ని ఒకసెకనుకు 187000 మైళ్లు పోగలదని (కాశీఖండం) చెప్పారో, భూమి ఆకర్షణశక్తి దాటినతర్వాత ఒకవస్తువువేస్తే అది గిరగిరాతిరుగుతుందే కాని, భూమిమీద పడదని చెప్పారో (యోగవాసిష్ఠం), కుజగ్రహం (కు=భూమినుండి, జ=పుట్టినది) భూమినుండే పుట్టిందని చెప్పారో- ఇట్లా అనేక శాస్త్రీయవిషయాలను ఎట్టి భౌతిక ప్రయోగశాలలు లేకుండా అందించారో అట్టివారే అనేకనియమాలను చెప్పారు.

కొన్ని కారణాలు వైద్యగ్రంథాలలో ఉన్నాయి. అవి చేర్చాను. చాలావాటికి కనపడలేదు. ఎంతోమందిని అడిగాను. చాలాపుస్తకాలు చూసాను. అందలేదు. పురుడు గాని, మైలగాని పదిరోజులుపట్టాలంటారు. హేతువేమిచెప్పగలం? కారణం ఉండకపోదు. సైన్సుకికొన్ని అతీతంగా ఉంటాయి. Super - Science అందాం మన ధర్మాన్ని. తూర్పువైపు తిరిగి పడుకుంటే ఏదో అయస్కాంతశక్తిని గురించి చెప్తారు. కాని అత్తవారింట్లో దక్షిణంగా తిరిగి పడుకోవాలని అనే మాటకు ఏం చెప్పగలం? కనుక కారణం తెలియలేదని మానడం కాదు, వైదికకర్మలు చేస్తూ కారణాలు తెలిసికొందాం. అగ్గిపుల్లలో భాస్వరం, గంధకం ఉండడంవల్ల వెలుగుతోందని ఎంతమందికి తెలుసు? అందులో ఏవి ఉన్నాయో తెలియక పోయినా దాని ఫలాన్ని

సామాన్య ప్రజానీకం అనుభవించడం లేదా? మన ఆచారాలు ఎంత శాస్త్రీయమో ఋజువుచేస్తున్నారు. ఇటీవల వచ్చిన గ్రహణంలో, దర్భలలో పవిత్రంచేసే శక్తి ఉందని పత్రికలలో వేయలేదా? తులసిలో మలేరియాను పోగొట్టే శక్తి ఉందని, రజస్వల గాలి తగిలితే మొక్కలు మాడిపోతాయని, గంగాజలంలో కలరా క్రిములను నాశనంచేసే శక్తి ఉందని, ఆవుపేడలో క్రిములను పోగొట్టే శక్తి ఉందని, పసుపు అనేక రోగాలను హరిస్తుందని, మనవేషం మనశీతోష్ణస్థితికి అనుగుణంగా ఉందని సైన్సు చదువుకున్నవాళ్ళు అనడం లేదా? అయితే ఒక్క విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. కలరా క్రిములను చంపుతుందని గంగను కాని, మలేరియాను పోగొట్టడంవల్ల తులసిని గాని మనం పూజించడం లేదు. చెట్టును నాటినపుడు దాని పండుతో బాటు, నీడ ఎల్లావస్తుందో ఒక గొప్ప ప్రయోజనం ఆశించి పై వాటిని వాడుతున్నాం. దానితో బాటు మిగిలిన ప్రయోజనాలు వస్తే మంచిదే. పశుపక్ష్యాదుల్లో, వృక్షాలలో, అచేతనాల్లో ఉన్న దైవీశక్తిని పూజించడమే మన లక్ష్యం.

'మతం మత్తుమందు' అనే మార్క్సుగారి మాటకన్న, సైన్సు లేని మతం కుంటిదని, మతంలేని సైన్సు గుడ్డిదని చెప్పే ఐన్‌స్టీన్ మాటలు విలువైనవి. ఆచారాలలోని శాస్త్రీయ దృక్పథంకోసం ఆచరిస్తూ వెదుకుదాము.

ఈ పుస్తకాన్ని మాగురువుగారైన బ్రహ్మశ్రీ ఆకెళ్ళ శేషాద్రి గారికి వినిపించాను. కొన్ని సందేహాలను వారు తీర్చారు. నన్ను ఆశీర్వదించారు. వారికి నాహృదయపూర్వక అభివందనము లర్పించుకుంటున్నాను. నేను చదివి పుస్తకాలను అర్థంచేసుకోవడంలోగాని, లేదా పెద్దలకు వినిపించడంలోగాని కొద్దిదోషాలు దొర్లవచ్చు. పెద్దలు చెప్తే దిద్దుకుంటాను.

ఈరచనకు మనుస్మృతి మొదలగు స్మృతులు, గౌతమ ధర్మ సూత్రాలవంటి ధర్మసూత్రాలు, పురాణాలు, శ్రీ పి. వి. కాణేగారి ధర్మశాస్త్ర చరిత్ర; స్వామిదయానందుల ధర్మవిజ్ఞానం; శూద్రకమలాకరం; ధర్మసింధువు; వైద్యనాథదీక్షితీయం; చరకం, సుశ్రుతం, భావప్రకాశ, అష్టాంగ హృదయంవంటి వైద్య గ్రంథాలు, బ్రహ్మశ్రీ ఉప్పులూరి గణపతిశాస్త్రిగారి వేదసార రత్నావళి, బ్రహ్మశ్రీ రేమెళ్ళ సూర్య ప్రకాశశాస్త్రిగారి వేదార్థఉపన్యాసాలు, బ్రహ్మశ్రీ కూచి వీరభద్రశర్మగారి 'సశాస్త్రీయ రుద్రాభిషేకవిధి' బ్రహ్మశ్రీ షడ్దర్శనం సోమసుందరశర్మగారి భారతీయ సంస్కృతి; శ్రీ ద్విభాష్యం వెంకట సూర్యనారాయణమూర్తి గారి స్తుతిమంజరి- ఇంకా అనేకపుస్తకాలు ఉపకరించాయి. 1958 లో ధర్మశాస్త్ర పాఠశాలలో కొన్ని ధర్మశాస్త్ర గ్రంథాలు చదివే భాగ్యం నాకు కల్గింది. తణుకులో ఉండగా బ్రహ్మశ్రీ ఘండికోట సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రిగారి సేవాభాగ్యం కల్గింది. ఆ వేదార్థవేత్త నుండి అనేకవిషయాలు తెలిసికొన్నాను. పై పెద్ద లందరికి నా హృదయపూర్వక నమస్కారములు.

చివరికొకమాట. అందరూ మాట్లాడుకొనే భాషలో వ్రాసాను. ఈనాడు మంత్రాల నుపయోగించి వేయి కొకరు కర్మలను చేస్తున్నారు. మిగిలినవారి మాట ఏమిటి? మంత్రాలు వచ్చినవారు తక్కువ కాబట్టి, కనీసం, మహర్షులు దర్శించిన మంత్రాలు రాకపోతే, మహర్షులు వ్రాసిన శ్లోకాలతోనైనా కొన్ని ముఖ్యమైన పనులను చేసికోవచ్చు. శ్లోకాలకు అర్థం ఉంది. పట్టుమని పాతిక, ముప్పది శ్లోకాలకన్నా ఉండవు. శ్రద్ధఉంటే అదెంతపని? కంఠస్థం చేయవచ్చు. ఇందులో వైదికవిధానం, తేలికైన పద్ధతికూడా వ్రాసాను. వేదమంత్రాలన్నీ వ్రాసినా వాటికి స్వరం ఉంటుందికాబట్టి పుస్తకం చదివి, మంత్రాలు

చదవడం కుదరదు కనుక అన్నీ వ్రాయలేదు. ఎవరు ఆచరించినా ఆచరించకపోయినా, ఇదిమనసంస్కృతి అని తెలిస్తే చాలు. శ్రద్ధపుట్టి ఆచరణలో పెడతారని నా నమ్మకం. అన్ని వర్ణాలవారు పాటించవలసిన ధర్మాలను వ్రాసాను. పేదా సాదా అనే భేదం లేక అందరు అనుసరించేటట్లు ఉండేవి వ్రాసాను.

అన్ని వర్ణాలే కాదు. కొన్నింటిని అన్ని మతాలవారు అనుసరించవచ్చు. రాత్రియందు చెట్ల నీడల్లో ఉండకూడదనేమాట ఒక్కహిందువులకేనా? ఉదయించే అస్తమించే సూర్యుణ్ణి ఒక్కహిందువులేనా చూడకూడదు? నీళ్ళల్లో మలమూత్రాలను విసర్జించకూడదనే మాట అందరికి వర్తించదా? కనుకనే దీన్ని శాశ్వతం అనపాయకమైన ధర్మం అనాలని మనవిచేసాను. సనాతనధర్మానికి జయమగుగాక !

కృతజ్ఞత

గ్రంథముద్రణ నిమిత్తమై ఆర్థిక సహాయాన్నిచ్చి నన్ను ప్రోత్సహించిన శ్రీతిరుమల తిరుపతి దేవస్థానముల కార్యనిర్వహణాధికారి శ్రీ పి. వి. ఆర్. కె. ప్రసాద్, ఐ. ఏ. ఎస్. గారికి, పబ్లిక్ రిలేషన్ ఆఫీసరుగారైన శ్రీ రావుల సూర్యనారాయణమూర్తి గారికి, సప్తగిరి సంపాదకులైన శ్రీ కాట్రపాటి సుబ్బారావుగారికి, ఆమోదముద్రనిచ్చిన విషయనిర్ణాయక సంఘసభ్యులకు, బ్రహ్మశ్రీ ధూళిపాళ అర్క సోమయాజులుగారికి, కృతజ్ఞతాభివందనములు అర్పించుకుంటున్నాను.

శ్రీ పి. వి. కాణే వ్రాసిన "History of Dharmasastra" నుండి కొన్నిభాగములను గ్రహించుటకు ప్రత్యేక అనుమతిని ప్రసాదించిన డా॥ వి. జె. రహూర్కర్ గారికి కృతజ్ఞతాపూర్వక నమస్కారములు. ముద్రణవిషయంలో చేదోడు వాదోడుగానున్న మిత్రులు డా॥ చామర్తి కనకయ్యగారికి, చక్కగా ముద్రించిన శ్రీపతిప్రెస్ యజమానులగు శ్రీ టి. గణేశ్వరరావుగారికి ధన్యవాదములు.

కాకినాడ
21-1-81

దేవరకొండ శేషగిరిరావు

విషయసూచిక

కొన్ని సంకేతపదాలు - వివరణ

అ. హృ	అష్టాంగ హృదయం
ఆప.ధ. సూ	ఆపస్తంబధర్మసూత్రాలు
గౌ.ధ. సూ	గౌతమధర్మసూత్రాలు
బౌధ. గృ	బౌధాయన గృహ్యసూత్రాలు
బౌధ. ధ. సూ	బౌధాయన ధర్మసూత్రాలు
భా. ప్ర	భావప్రకాశ
వి. పు	విష్ణుపురాణం
వి. ధ. సూ	విష్ణుధర్మసూత్రాలు
వసి. ధ. సూ	వసిష్ఠధర్మసూత్రాలు
వై ఖ. గృ	వైఖానస గృహ్యసూత్రాలు
వేం. సో	వేంకట సోమయాజీయం
వై. దీ	వైద్యనాథ దీక్షితీయం
శత. బ్రా	శతపథ బ్రాహ్మణం
శూ. క	శూద్రకమలాకరం
గోభి. స్మృ	గోభిలస్మృతి
స్మృ. చం	స్మృతిచంద్రిక

దినచర్య

దినవిభజన

సూర్యోదయంనుండి సూర్యాస్తమయం వరకు ఉన్న కాలాన్ని ఐదువిభాగాలుగా పెద్దలు విభజించారు. 12 గంటలకాలం సుమారు రెండున్నర గంటలచొప్పున ఉంటుంది.

1. ప్రాతఃకాలం 2. సంగవకాలం 3. మధ్యాహ్నం 4. అపరాహ్ణం 5. సాయంకాలం. ఒక్కొక్కటి మూడేసి ముహూర్తాలకాలం. స్మృతులలో పగటిని ఎనిమిది భాగాలుగా విభజించారు. ఇందులో ముఖ్యంగా కొన్నివిషయాలు ఉంటాయి.

1. పడకనుండి లేవడం 2. మలమూత్ర విసర్జనం 3. పళ్ళుతోముకోవడం, 4. స్నానం, 5. సంధ్య, 6. తర్పణం, 7. పంచమహాయజ్ఞాలు 8. అగ్నిని పూజించడం, 9 భోజనం, 10. వ్యవహారాలు చూసుకోవడం, 11. సాయంకాలం సంధ్య, 12 మరల రాత్రిభోజనం 13. నిద్ర- ఇత్యాదిగా దినచర్య సాగుతుంది.

నిద్రనుండి మేల్కొనుట

సూర్యోదయంనుండి పగలు మొదలైనా దానికి కొంచెంకాలం ముందుగానే లేవాలి. పగటికిముందు 4 ఘటికలకాలం, అస్తమించిన తర్వాత 4 ఘటికలకాలం మొత్తంతో కలిపే పగలుగా భావించాలని బ్రహ్మవైవర్తపురాణం.

బ్రాహ్మీముహూర్తంలో లేవాలని అన్ని పుస్తకాలలోను ఉంది. అంటే సూర్యోదయానికి ముందు సుమారు గంటన్నర ముందు లేవాలి. అప్పుడు తానారోజులో చేయబోయే ధర్మార్థ విషయాల గురించి ఆలోచించాలని మనుస్మృతి. ఇక్కడ ముహూర్తం అంటే 2 ఘటికలకాలం కాదని సాధారణకాలం సూత్రమే సూచిస్తుందని ఆప్త

లాన్నే బ్రహ్మకాలం అంటారని, అది మనబుద్ధులకు మంచిదని మను స్మృతిపై కుల్లూకభట్టు వ్యాఖ్యానించాడు.

సూర్యోదయానికిముందు రెండు ముహూర్తాలలో మొదటి ముహూర్తం బ్రాహ్మముహూర్తమనీ, రెండవముహూర్తం రౌద్రముహూర్తమని పరాశర మాధవీయం చెబుతోంది.

బ్రాహ్మీముహూర్తకాలంలో దేవతలు, పితృదేవతలు కలిసి యుంటారని మనంచేసేప్రార్థనలను విని మనల్ని అనుగ్రహిస్తారని ఒక శ్లోకం- వై. దీ. ఈకాలంలో నిద్రబోతే పుణ్యాన్ని పోగొడుతుందనీ, సంధ్యాకాలంలో అన్నంతింటే రోగం, భార్యాభర్తలు కలిస్తే గర్భ బాధలు, నిద్రిస్తే దరిద్రదేవత ఆవహించడం, చదివితే ఆయుస్సు తగ్గి పోతుందని స్మృతులలో ఉంది.

ఈ ముహూర్తంలో వీరవాయువు వీస్తుందని పురాణాలు చెబు తున్నాయి.

సూర్యోదయం తర్వాత నిద్రిస్తే బ్రహ్మహత్యాపాతకం (వేద వేత్తను చంపినపాపం) వస్తుందని వేదంలో ఉంది.

లేవగానే కళ్ళను నీటితో తుడుచుకోవాలని గోభిలస్మృతి అం టోంది.

లేవడానికి ముందు పరమేశ్వర ధ్యానం

లేవడానికిముందు భగవంతుని ధ్యానం చేయాలని కూర్మపురా ణం. వామనపురాణంలోఉన్న "బ్రహ్మమురారి..." అనే 5 శ్లోకాలను చదవాలని అందులో ఉంది.

శ్లో :- బ్రహ్మా మురారి స్త్రిపురాంతకారీ భానుః శశీ భూమిసుతో బుధశ్చ
గురుశ్చ శుక్రః శని రాహుకేతవః కుర్వంతు సర్వే మమ సుప్రభాతం,

తా :- బ్రహ్మ, విష్ణువు, ఈశ్వరుడు, అగ్ని, సూర్య, చంద్ర, కుజ, గురు, శుక్ర, శని, రాహు కేతు గ్రహములు ఈప్రొద్దు, నాకు సుప్రభాతం అగునట్లుగా చేయుదురుగాక.

భృగుర్వసిష్ఠః క్రతురంగిరాశ్చ మనుః పులస్త్యః పులహశ్చ గౌతమః
రైభ్యో మరీచిః చ్యవనోఽథ దక్షః కుర్వంతు సర్వే మమ సుప్రభాతం.

తా :- భృగువు, వసిష్ఠుడు, క్రతువు, అంగిరసుడు, మనువు, పులస్త్యుడు పులహుడు, గౌతముడు, రైభ్యుడు, మరీచి, చ్యవనుడు, దక్షుడు మొ॥ ఋషులు నాకు మంచి ప్రభాతము కలుగునట్లు చేయుదురుగాక.

సనత్కుమారశ్చ సనందనశ్చ సనాతనోఽప్యాసురి సింహలౌ చ
సప్తస్వరాః సప్తరసాతలాని కుర్వంతు సర్వే మమ సుప్రభాతం.

తా :- సనత్కుమార, సనందన, సనాతన, ఆసురి, సింహాలుడు, మొ॥ వారు, సప్తస్వరాలు, సప్తరసాతలాలు సుప్రభాతం అగునట్లుగా అనుగ్రహింతురుగాక.

సప్తార్ణవాః సప్తకులాచలాశ్చ సప్తర్షయో ద్వీపవనాని సప్త
భూరాదిలోకాః భువనాని సప్త కుర్వంతు సర్వే మమ సుప్రభాతం

తా :- సప్తసముద్రాలు, సప్తకుల పర్వతాలు, సప్తఋషులు, సప్త ద్వీపాలు భూలోకం మొదలైన ఏడులోకాలు సుప్రభాతం చేయునుగాక.

పృథ్వీ సగంధా సరసాస్తథాపః స్పర్శీ చ వాయుః జ్వలితంచ తేజః
నభస్సశబ్దం మహతా సహైవ కుర్వంతు సర్వే మమ సుప్రభాతం.

తా :- పంచమహాభూతాలు (భూమి, నీరు, అగ్ని, గాలి, ఆకాశం) నాకు సుప్రభాతం అయ్యేరీతిగా అనుగ్రహించుగాక.

ఇత్థం ప్రభాతే పరమం పవిత్రం పఠేత్ స్మరేద్వా శృణుయాచ్చ భక్త్యా
దుఃస్వప్న నాశస్త్విహ సుప్రభాతం భవేచ్చ నిత్యం భగవత్ప్రసాదాత్.

తా :- ఇట్లా ప్రాతఃకాలంలో ఈ శ్లోకాలు చదివినా, స్మరించినా, విన్నా చెడుకలలువల్ల వచ్చే చెడుఫలం లేకుండా ఉంటుంది. పరమేశ్వరుని దయవల్ల వారికి మంచి సుప్రభాతం అవుతుంది. లేచినతర్వాత మహాభారతాన్ని, భూమిని, ఆవులను, సరస్వతీ దేవిని, వేదవేత్తలను, విష్ణువుని కీర్తించాలని మరొకశ్లోకంలో ఉంది.

బ్రహ్మాణం శంకరం విష్ణుం యమం రామం దనుం బలిం
సప్తైతాన్ సంస్మరేత్ నిత్యం దుఃస్వప్నం తస్య నశ్యతి.

తా :- బ్రహ్మ, శంకర, విష్ణు, యమ, రామ, దను, బలి— అను ఏడు గుర్ని స్మరిస్తే వారికి చెడ్డకలలుకన్న దోషం పోతుంది. ఈ దిగువ శ్లోకాలుకూడా చదవాలి.

పుణ్యశ్లోకో నలోరాజా, పుణ్యశ్లోకో యుధిష్ఠిరః
పుణ్యశ్లోకో హరిశ్చంద్రః పుణ్యశ్లోకః పురూరవాః
పుణ్యశ్లోకాచ వైదేహీ పుణ్యశ్లోకో జనార్దనః.

తా :- నలుడు, ధర్మరాజు, హరిశ్చంద్రుడు, పురూరవుడు, జనార్దనుడు వీరంతా పుణ్యవంతులు. సీతమ్మ పుణ్యవంతురాలు.

కార్కోటకస్య నాగస్య దమయంత్యా నలస్యచ
ఋతుపర్ణస్య రాజర్షేః కీర్తనం కలినాశనం.

తా :- కార్కోటకుడు, దమయంతి, నలుడు, ఋతుపర్ణ మహారాజు అను— ఈ నలుగురిని ప్రొద్దున్న కీర్తించినవారికి అన్ని కలిదోషాలు పోతాయని పెద్దలంటారు. ఇవి గట్టిగా చదవాలని ఆహ్నికతత్వంలో ఉంది.

భారతసావిత్రిని చదివితే (నాలుగు శ్లోకాలు) మొత్తం భారతం చదివినంత పుణ్యం వస్తుందనీ బ్రహ్మలోకాన్ని పొందుతాడని నిత్యాచార పద్ధతి అనే గ్రంథంలో ఉంది.

మాతాపితృసహస్రాణి పుత్రదార శతానిచ
సంసారేష్వనుభూతాని యాంతి యాస్యంతి చాపరే
హర్షస్థానసహస్రాణి భయస్థాన శతానిచ
దివసే దివసే మూఢమావిశంతి నపండితం
ఊర్ధ్వబాహుర్విరామ్యేష నచ కశ్చిత్ శృణోతిమే
ధర్మాదర్థశ్చ కామశ్చ స కిమర్థం నసేవ్యతే
న జాతు కామాన్న భయాన్న లోభాత్
ధర్మం త్యజేత్ జీవితస్యాపి హేతోః
నిత్యోధర్మః సుఖదుఃఖే త్వనిత్యే జీవో నిత్యో హేతురస్య త్వనిత్యః
ఇమాం భారత సావిత్రీం ప్రాతరుత్థాయ యఃపఠేత్ సభారతఫలం ప్రాప్య
పరం బ్రహ్మాధి గచ్ఛతి.

తా:- మనుష్యునికీ సంసారచక్రంలో ఎంతోమంది తల్లి దండ్రులయ్యారు. అనేక జన్మ లెత్తాడు. ఎత్త బోతున్నాడు. అనేక స్త్రీపురుష సంయోగ వియోగా లయ్యాయి. సంతోషం కలిగించే సంఘటనలు, భయంకలిగించేవి ఎన్నో వస్తున్నాయి. కాని విద్వాంసుడు మాత్రం వీనికి దూరంగా ఉంటున్నాడు. నేను చేతులెత్తి చెబుతున్నా. నామాట ఎవ్వరూ వినడం లేదు. ధర్మంవల్లనే మోక్షంవస్తుంది. అన్నికోరికలు తీరుతాయి కూడా. ఇట్టి ధర్మాన్ని ఎందుకు పాటించడంలేదు ?

కామంవల్లగాని, లోభంవల్లగాని, భయంవల్లగాని ధర్మాన్ని విడిచిపెట్టకండి. ప్రాణంపోతుందన్నాకూడా విడిచిపెట్టకండి. ధర్మం నిత్యమైంది. సుఖదుఃఖాలు శాశ్వతంకావు. ఆత్మ నిత్యమైంది. పై బంధాలు ఈరోజు ఉంటాయి, రేపు పోతాయి. ఈభారతసావిత్రిని చదివితే భారతం చదివినంత ఫలం వస్తుంది– అని వేదవ్యాసుడు ఎలుగెత్తి చాటాడు.

చిరంజీవులైన అశ్వత్థామ, బలి, వ్యాస, హనుమంతుడు, విభీషణుడు, కృపుడు, పరశురాముడు, మార్కండేయులను; అహల్య, ద్రౌపది, సీత, తార, మండోదరి అనే పతివ్రతలను స్మరించాలని ఆచారరత్నగ్రంథం చెబుతోంది. ఇదే శ్లోకం :-

అశ్వత్థామా బలిర్వ్యాసో హనుమాంశ్చ విభీషణః
కృపః పరశురామశ్చ సప్తైతే చిరజీవినః
సప్తైతాన్ సంస్మరేన్నిత్యం మార్కండేయమథాష్టమం
జీవేద్వర్షశతం సోఽపి సర్వవ్యాధి వివర్జితః
అహల్యా ద్రౌపదీ సీతా తారా మందోదరీ తథా
పంచ కన్యా స్మరేన్నిత్యం మహాపాతకనాశనం.

కనులు తెరవకుండానే వామనస్తుతి చేయాలి.

అజిన దండ కమండలు మేఖలా రుచిరపావన వామనమూర్తయే
మితజగత్త్రితయాయ జితారయే నిగమవాక్పటవే వటవే నమః.

తా :- కృష్ణాజినం, (లేడిచర్మం) దండం, కమండలువు, మౌంజి (ముంజగడ్డితో చేసిన మొలత్రాడు) ధరించిన, అందమైన, పవిత్రమైన వామనమూర్తిని, మూడడుగులచే మూడుభువనములనాక్రమించినవానిని, శత్రువులను జయించినవానిని, బ్రహ్మచారియైన వామనుని నమస్కరించుచున్నాను.

శ్రీభూమిసహితం దివ్యం ముక్తామణి విభూషితం
నమామి వామనం విష్ణుం భుక్తి ముక్తి ఫలప్రదం.

తా :- లక్ష్మీదేవి భూదేవితో కూడినవానిని, ముక్తామణులచే అలంకరింపబడినవానిని, భక్తిముక్తుల ఫలములనిచ్చువాడైన వామనునకు నమస్కారము.

అట్లే ఈశ్లోకంకూడా చదవాలి.

అయోధ్యా, మథురా, మాయా, కాశీ, కాంచీ, అవంతికా
పురీ ద్వారావతీచైవ సప్తైతా మోక్షదాయికాః.

తా:- అయోధ్య, మధుర మొదలగు క్షేత్రాలు ముక్తి నిచ్చేవి.

ఎందు కిట్లా చేయాలని సందేహం కలుగుతుంది. గడ్డిపరక మొదలు, బ్రహ్మవరకూ ఉన్న సమస్త వస్తువులను మానసికంగా చూస్తున్నాం. ఈప్రపంచంలో మనం ఎంత అల్పులమో తెలుస్తుంది. ఈజగత్తులో మనపని మనం చేయాలి అనే భావన కలుగుతుంది. పుణ్యవస్తువుల్ని, మహాత్ములను, మహాస్థలను స్మరించడంవల్ల మనం కూడా అంత ఎత్తుకు ఎదగాలి అనేభావన ఏర్పడుతుంది. ఏశక్తినుండి సమస్తం వస్తున్నాదో ఆమహాశక్తిని స్మరించి ఊరటపొందుతున్నాం.

కరదర్శనం

చేయి పరమేశ్వరుని ఐశ్వర్యం. ఈ నాచేయి భగవత్తరమైంది. అన్ని బాధలకు మందువంటిది ఇది మంచి నిస్తుంది, అనే అర్థం ఇచ్చే మంత్రం ఋగ్వేదంలో ఉంది.

అయం మే హస్తో భగవాన్ అయం మే భగవత్తరః
అయం మే విశ్వస్య భేషజోఽయం శివాభిమర్శనః

చేతులతోనే అన్నీ చేస్తున్నాం కదా!
లేవగానే చేతిని చూసుకొని చదవవలసిన శ్లోకం :-

కరాగ్రే వసతే లక్ష్మీః కరమధ్యే సరస్వతీ
కరమూలేతు గోవిందః ప్రభాతే కరదర్శనం.

తా:- చేతిచివర లక్ష్మి ఉంటుంది. మధ్యలో సరస్వతి ఉంటుంది. మొదట్లో గోవిందు డుంటాడు.

'కరమూలేతు గోవిందః' బదులుగా "కరపృష్ఠేతు సావిత్రీ"అని కూడా చదివే ఆచారం ఉంది. (వేం. సో.) అంటే చేతివెనుక భాగంలో సావిత్రి ఉంటుందని అర్థం.

భూవందనం

"జననీ జన్మభూమిశ్చ స్వర్గాదపి గరీయసీ" అనే రామాయణ సూక్తి అందరికి తెలిసిందే. మనల్ని కన్నతల్లి, జన్మభూమి, స్వర్గంకంటె గొప్పవి. మన పుట్టుక నిచ్చే భూమాతకు నమస్కరిస్తున్నాం. భూమికి నమస్కరిస్తున్నాం అంటే భూమిలో పుట్టిన సమస్తానికి వందనంచేస్తున్నట్లే. ఈమట్టినుండి పుట్టిన నాగరికతకు, సంస్కృతికి, గొప్పవిలువలకు నమస్కరిస్తున్నట్లే. ఈనమస్కారంలో వినయం, దేశభక్తి తొణికిసలాడుతున్నాయి. మనసంస్కృతిని, మనదేశపు ఎల్లలను మనంకాపాడుకుంటేనే ఈనమస్కారం పూర్తిఫలితాన్ని ఇస్తుంది. ఆశ్లోకం ఇదుగో:-

సముద్రవసనే దేవి! పర్వతస్తనమండలే
విష్ణుపత్ని నమస్తుభ్యం పాదస్పర్శం క్షమస్వమే.

తా :- ఓ భూమి! నీవు సముద్రమే బట్టగా కల్గినదానివి. పర్వతములే వక్షఃస్థలంగా కల్గినదానివి. నీవు విష్ణు భార్యవు. నీకు నమస్కారమమ్మా! నీపై కాలితో త్రొక్కుచున్నాను క్షమించుతల్లీ!

"దేశమంటే మట్టి కాదోయ్, దేశమంటే మనుషులోయ్" అంటూ గంతులు వేయడంకాదు. 'దేశమంటే మట్టి కూడానోయ్' అని అనాలి. మట్టిని మట్టిగా పూజించడంకాక మట్టికి మూలమైన చైతన్యానికి (అధిష్ఠానదేవత, పృథ్వీదేవత) నమస్కరిస్తున్నాం.

అథర్వవేదంలో భూమిని స్తోత్రంచేసే మంత్రాలు చాలా ఉన్నాయి. మచ్చుకొక మంత్రం చూడండి. అందులో మనం ఏం కోరుకుంటున్నామో తిలకించండి.

భూమే మాతర్నిధేహి మా భద్రయా సుప్రతిష్ఠితం
సంవిదానా దివా కవే శ్రియాం మా ధేహి భూత్యామ్.

తా:- ఓ తల్లీ! (భూమాతా) నన్ను మంచి మార్గంలో ఉంచేటట్లు చేయి. నాకు ఐశ్వర్యాన్నిచ్చి తుదకు స్వర్గాన్ని పొందించుమమ్మా. "మాతాభూమిః పుత్రో అహం పృథివ్యాః" అని ఆ వేదంలోనే ఉంది. అంటే, ఈభూమే నాకుతల్లి, నే నీమెకు పుత్రుడను. ఆ గానం చెవులార వినండి.

లేవగానే ఎవర్ని చూడాలి? ఏవి చూడాలి?

వేదవేత్తను, సుమంగళిని, గోవుయొక్క వెనుకవైపును, అగ్నిహోత్రాన్ని చూడాలని; పాపిని, వేదం నిందించేవాడిని చూడకూడదని గోభిలస్మృతిలో ఉంది.

అగ్నిచయనం చేసినవాడు, కపిలగోవు, మహారాజు, సన్న్యాసి, సముద్రం– మొదలగువాటినిచూస్తే వెంటనే సమస్త దోషాలు పోతాయని, పరాశర స్మృతివచనం.

"పెరుగు, నేయి, అద్దం, తెల్లఆవాలు, మారేడుకాయ, గోరోచనం, పూలమాల– వీటిని చూడడం, ముట్టుకోవడం మంగళం కలిగిస్తుందని" భావప్రకాశ అనే వైద్యగ్రంథంలో ఉంది.

"ఆయుర్దాయం కోరుకునేవాడు తన ముఖాన్ని నేతియందు చూడాలని" మరొకవచనం ఉంది.

ఈదిగువన వ్రాసేవి ధర్మశాస్త్ర గ్రంథాలలో లేవుకాని, ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో ఉన్నాయి.

ప్రొద్దున్నే ఎనిమిది దోసిళ్ళనీటిని త్రాగితే రోగాలు, ముసలితనం రావని– భావప్రకాశ.

సూర్యోదయం కాకుండానే [illegible] చెంబులో నిల్వచేసిన నీటిని త్రాగితే మలబద్ధకం ఉండదు.

ముక్కు-రంధ్రాలగుండా నీటిని ఎవరు పీలుస్తారో వాడికి మంచి బుద్ధి వస్తుందని, మంచి దృష్టి కలుగుతుందని, వెంట్రుకలు రాలవని అందేవుంది. అయితే కడుపు బరువుగా ఉన్నవాడు, ఎక్కిళ్ళు, కఫవాత రోగాలతో ఉన్నవాడు ఇవి చేయకూడదని ఉంది.

మలమూత్రాలను విడిచి పెట్టడం

మనువు మొదలగువారు, మానవశరీరంలో పన్నెండు రకాలైన మలాలున్నాయని, క్రొవ్వు, వీర్యం, రక్తం, మజ్జ, మూత్రం, మలం, ముక్కునకు సంబంధించిన మలం, గులుగు, శ్లేష్మం, కన్నీళ్ళు, కంటి పుసి, చెమటలు ఉంటాయని, మొదటి ఆరింటిని నీటితోను, మట్టితోను కడుగుకోవాలని, చివరిరెంటిని నీటితో కడగాలని అన్నారు.

(అత్రి. 5-32)

శుద్ధిచేసుకోవడం (శౌచం) ఎనిమిది ఆత్మగుణాలలోను (దయ, సత్యం మొదలగునవి) గౌతముడు లెక్కించాడు. ధర్మానికి మొదటి మార్గం శౌచమని, అది వేదానికి నిలయం అని, లక్ష్మికి స్థానం అని, మనస్సును నిర్మలంగా ఉంచుతుందని, ఆత్మను తెలిసికోవడానికి ఉపాయం అని, బుద్ధిని ప్రేరేపణ చేస్తుందని హారీతుని అభిప్రాయం.

— గృహస్థ రత్నాకరం

హారీత, దక్షుల అభిప్రాయాన్నిబట్టి శౌచం రెండురకాలు. ఒకటి పైనశుద్ధి, రెండవది లోపలశుద్ధి. పై శుద్ధి నీటితో చేస్తే, లోపల శుద్ధి మనస్సంబంధమైనది.

మలమూత్రాలను ఇంటికి దూరంగా విడిచిపెట్టాలి. చెప్పులు తొడుగుకొని దూరంగా వెళ్ళాలి. కాని చెప్పులు తొడుగుకొని విదిలి పెట్టకూడదు (ఆప. ధ. సూ)

వీటని రహదారియందు, బూడిదపై, గోమయంపై (ఆవుపేడ), దున్నినపొలంలో, చెట్లనీడలో, నదులలో, నీటిలో, పచ్చికబయళ్ళపై,

యజ్ఞవేదికి ఉద్దేశించిన ఇటుకలమీద, పర్వతాగ్రాలపై, పాడుపడిపోయిన ఇళ్ళలో, పశువుల కొట్టాలలో, చీమలు పెట్టేపుట్టలదగ్గర, శ్మశానాల లలో, బెజ్జాలున్నచోట, చెమ్మనేలపై, రాతినేలలపైన విడిచిపెట్ట కూడదు.

అగ్ని, సూర్యచంద్రులు, వేదపత్ర, నీరు, దేవతామూర్తులు, గోవు మొదలగు పవిత్రవస్తువులను చూస్తూ విడిచిపెట్టకూడదు. వాటికి ఎదురుగా పనికిరాదన్నమాట. అగ్ని గాలికి ఎదురుగా కూర్చోనికూడా.

వట్టినేలపై కాకుండా నేలపై ఆకులు వేసిగాని, గడ్డివేసిగాని విసర్జించాలి.

తలను గుడ్డతో కప్పుకొని, ముక్కుకొనపై దృష్టిపెట్టి విసర్జించమన్నారు.

పగలు ఉత్తరముఖంగాతిరిగి, రాత్రులందు దక్షిణముఖంగా తిరిగి విడిచిపెట్టాలి. ఇందు మౌనం ముఖ్యం. చేతులతో తలను పట్టుకొని కూడదు.

మలమూత్రద్వారాలను నీటితో కడిగి మట్టితో శుభ్రం చేయాలన్నారు. ఎవరు, ఎప్పుడు, ఎన్ని మట్టిముద్దలువాడాలో చాలా వివరంగా ఉంది. పుస్తకాలలో ఎన్ని వాడాలో సరిగ్గా అన్ని మట్టిముద్దలే ఉపయోగించాలనడం పెద్దల ఆచారంకాదని, దుర్గంధంపోయేవరకు వాడాలని మాత్రమే అర్థం చేసుకోవాలని దేవలుని వాక్యం గృహస్థ రత్నాకరంలో ఉంది.

ఈమట్టి ఇసుకతో, రాళ్ళతో ఉండకూడదని, శౌచంకోసం, పచ్చిరొట్టలను, మూలికలను వాడకూడదని (ఆప. ధ. సూ; గౌతమ) నదిలో ఉన్నమట్టినిగాని చెఱువుమట్టిగాని, దేవాలయంలో ఉన్నదికాని, చీమలుపెట్టినదిగాని,ఎలుకలు మొదలగు కన్నములువేసి తొలిచినదికాని, ఇంతకుముందు వాడినది కానిపనికిరాదని (వసి. ధ. సూ) రహదారిలో

ఉన్నది, శ్మశానంలో ఉన్నది, క్రిమికీటకాలతో, బొగ్గులు, ఎముకలతో కూడినది పనికిరాదని స్మృతులలో ఉంది.

యజ్ఞోపవీతాన్ని కుడి చెవికి తగిలించాలని, లేదా తావళంగా (నివీతం) చేసి వీపు వెనకవైపు వేసుకోవాలని స్మృతిచంద్రికలో ఉంది.

యాజ్ఞవల్క్యుని మతప్రకారం కుడి చెవికే వేసుకోవాలి. విసర్జనతర్వాత కాళ్ళు కడుక్కోవాలి. నలుని కథ మనకు తెలిసిందే. కాళ్లు కడుక్కోకపోవడంచేత కలిపురుషుడు నలునిలో ప్రవేశించాడని భారతం చెబుతోంది.

విడిచినమలమూత్రాలను చూడకూడదు. విడుస్తూ నీటితో నిండినపాత్రను మాత్రం ముట్టుకోకూడదు. (ఆహ్నిక సూత్రావళి) చెంబు తీసికోకుండా నదులు, కాలవల నీటిలోనే అక్కడే శుద్ధిచేసుకోవడం చాలా అసహ్యకరం.

పై నియమాలలో కొన్నింటికి వైద్య గ్రంథాలు కారణాలు చెప్పాయి.

> విడిచేటప్పుడు, మాటలాడడం, నవ్వడం మొదలగు పనికిరావని చెప్పాంగదా! అట్లుచేస్తే శరీరంలో పై భాగంలో ఉన్న స్నాయువులకు పని ఉంటుంది. క్రిందనున్న స్నాయువులకు పని తగ్గుతుంది కాబట్టి కూడదన్నారు.
>
> బహిరంగ ప్రదేశాలలో దూరంగా వెళ్ళి విసర్జించడం ఎందుకంటే ప్రాతఃకాలంలో పిరవాయువును పీల్చుటకు అవకాశం కలుగుతుందని, పచ్చగడ్డిమీద నడిస్తే కంటికి మంచిదని వైద్య గ్రంథాలు చెబుతున్నాయి.
>
> మట్టిని శుద్ధికోసం వాడడంలో ఒక ప్రయోజనం ఉంది. చర్మరోగాలను పోగొట్టేశక్తి మట్టిలో ఉంది. ప్రకృతివైద్యంలో మట్టికి విశేషస్థానం ఉంది.

మలమూత్రాలను బలవంతంగా విసర్జించకూడదు. చేయవలసి వచ్చినపుడు వాటిని అణగించి ఇతరత్రా పనులు చేయకూడదు.

మలాన్ని అణగిస్తే శూల, ఊర్ధ్వవాతం కలుగుతుంది.

అపానవాయువును అణగిస్తే వాతం; మూత్రం, మలం అడ్డు పడుట, కడుపు ఉబ్బరం, బడలిక, కడుపులో పోట్లుకలుగుతాయి.

మూత్రాన్ని ఆపితే మేఢ్రంలోపోట్లు, మూత్రం బొట్టుబొట్టుగా పడటం, తలయందు శూల మొదలగు లక్షణాలు పుడతాయని, కామ క్రోధాదులను అరికట్టాలిగాని, మలమూత్రాలను అణగించరాదని వైద్య గ్రంథాల సారాంశం.

పుక్కిలించి ఉమ్మివేయడం - ఆచమనం

మూత్ర, మలాలను విసర్జించినతర్వాత నాలుగుసార్లు, 12 సార్లు పుక్కిలించి ఉమ్మివేయాలని, భోజనంచేసినతర్వాత 16 సార్లు, సంసార సుఖం అనుభవించిన తర్వాత 16 సార్లు పుక్కిలించి ఉమ్మివేయాలని పెక్కు స్మృతుల సారాంశం.

తరువాత ఆచమనం. ఒక మినుపగింజ మునిగేటంత నీటిని మాత్రమే తీసికొని బొటన వ్రేలు, చిటికెన వ్రేలుకాక మిగిలినమూడు వ్రేళ్ళుకలిపి, బుడగలు, నురుగులేని నీటిని లోపలికి పుచ్చుకోవాలని (అంటే బ్రహ్మతీర్థంతో) మూడుసార్లు అట్లు చేయాలని స్మృత్యర్థసారం:

ఎడమవైపు పుక్కిలించి ఉమ్మి వేయాలి. కారణం ఏమిటంటే మనకెదురుగా దేవతలు, కుడిప్రక్క పితృదేవతలు, వెనుక ఋషు లుంటారని శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి.

పుక్కిలించిన నీటిని త్రాగకూడదు. కూర్చొని పుక్కిలించాలని, నోరు కడిగేటప్పుడు చూపుడువ్రేలుతో నోటిని తోమకూడదని పెక్కు నియమా లున్నాయి.

పుక్కిలించడం, ఆచమనం ఇవన్నీ చాదస్తంగా కనిపిస్తాయి. కాని ఏప్రయోజనం లేకుండా ఏమీ చెప్పరు మనవాళ్ళు.

మాటిమాటికి నోటిని శుభ్రం చేసుకోవడంవల్ల 'పయోరియా' వంటి పంటివ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయని వైద్యశాస్త్రం చెబుతోంది. కనబడేఫలం, కనబడని ఫలంకూడా మన ఆచారాలవల్ల లభిస్తోంది.

దంతధావనం (పండ్లు తోముకోవడం)

ఇది స్నానానికి ముందు వస్తుంది. ఇది అనాదినుండి వస్తున్న ఆచారం. రజస్వలయైనస్త్రీ దంతధావనచేస్తే పుట్టబోయే పిల్లవాడు నల్లని దంతాలతో పుడతాడని తైత్తిరీయ సంహితలో ఉంది. తోముకోవడానికి ముందొక శ్లోకం చదవాలి. నదీ జలంతో పుక్కిలించేటప్పుడు, ఇంటిదగ్గర ఈదిగువ శ్లోకం చదవక్కరలేదు.

ఆయుర్బలం యశోవర్చః ప్రజాః పశూన్ వసూని చ
బ్రహ్మ ప్రజ్ఞాం చ మేధాం చ త్వం నో దేహి వనస్పతే.

తా :- ఓవృక్షమా! నాకు చిరకాలం ఆయుర్దాయాన్ని, బలాన్ని, కీర్తిని, మేధను, సంతానాన్ని, పశువులను, భాగ్యాన్ని, వేదాన్ని, స్మృతిని, బుద్ధిని ఇయ్యమని అర్థం ఇచ్చే శ్లోకం అది. ఈ విషయం గోభిల స్మృతిలో ఉంది.

పచ్చిపుల్లను తీసికొని నమిలి కుంచెగా చేసి తోముకోవాలి. రుచి తీక్ష్ణం, వగరు, చేదుగా ఉండాలిగాని తీపి, పుల్లనిది పనికిరాదు. చెట్టున ఎండింది కాకూడదు. పైతొక్కతో ఉన్నది వాడాలి. ఆసమయంలో మాట్లాడ కూడదు. హెచ్చుతగ్గులు లేకుండా సమంగా నరకబడింది, కణుపులున్నది, మంచివాసన వేసేది కావాలి.

తూర్పుముఖంగాగాని, ఉత్తరముఖంగాగాని కూర్చొని తోముకోవాలి. పశ్చిమం, దక్షిణంవైపు కూడదని సారాంశం. దక్షిణంవైపు

తిరిగి తోముకుంటే కోపం, పశ్చిమంగా తిరిగి చేస్తే పరాజయంకలుగు తుందని శాస్త్రాలుచెబుతున్నాయి. కొంతమంది ఉత్తరం కూడదంటారని గా. ధ. సూ. నిలబడి, నడుస్తూకూడదు. పుల్లను కడగకుండా నాలిక గీసుకొన్నబద్దను విసరకూడదు.

సూర్యోదయం తర్వాతచేస్తే మంత్రాలు మునులు, దేవతలు— అట్లాచేసేవాణ్ణి అనుగ్రహించవంటారు.

తోముకునేపుల్ల లావుగాఉంటే మంచిది.

ఇటుకపొడి, మట్టి, రాళ్ళతో తోముకోకూడదని, వట్టివేళ్ళతో కూడదని స్మృతిచంద్రిక అంటోంది. బొటనవ్రేలు, ఉంగరపువ్రేలుతో మాత్రం తోముకోవచ్చునని అందులో ఉంది.

గడ్డితోగాని, ఆకులతోగాని, నీళ్ళతోగాని, ఉంగరపువ్రేలును మినహాయించి మిగిలిన వ్రేళ్ళతోగాని తోముకోవచ్చని పైఠీనసిమాటలను స్మృతిచంద్రిక పేర్కొంది.

ప్రొద్దున్నేగాక, భోజనంతర్వాతకూడ తోముకోవాలని విష్ణు. ధ. సూ.

తద్దినంరోజున, యాగాదులందు, నియమంలో ఉన్నప్పుడు, భర్త దేశాంతరం వెళ్ళినపుడు, అజీర్ణంగా ఉన్నపుడు, వివాహంజరిగే రోజున (పెళ్ళికొడుకు, పెండ్లికూతురునకు) వ్రతోపవాసా లున్నపుడు దంతధావనం లేదని, నీళ్ళతోపుక్కిలిస్తే చాలని స్మృత్యర్థసారం.

పాడ్యమి, పర్వతిథులు (పౌర్ణమి మొదలగు) అష్టమి, చతుర్దశి, సంక్రమణంరోజున పుల్లలు వాడకూడదని నృసింహపురాణం చెప్పగా షష్ఠి నవములుకూడా పనికిరావని విష్ణుపురాణం. ఆదివారంకూడా పనికిరాదు. పుల్లలు దొరకకపోతే 12 సార్లు పుక్కిలించి ఉమ్మి వేస్తే చాలని లఘుహారీతస్మృతి.

పనికివచ్చే పుల్లలు :-

ముళ్లున్న చెట్లపుల్లలను, పాలుకారే చెట్లపుల్లలను వాడాలని చెబుతూ ఈదిగు వవి పనికివస్తాయని విష్ణుధర్మసూత్రం చెప్పింది,

మల్లి, జిల్లేడు, వేగిస, చండ్ర, ఉత్తరేణి, మారేడు, మామిడి, కానుగు, రేగు (బదర), మద్ది, వేప, తుమ్మ, మాలతి, పున్నాగ, శిరీష (దిరెసన) పనికివస్తాయి.

రేగు, బొడ్డ, దుచ్చెన, పనస, కడిమి, మామిడి, జాజి, మారేడు పనికివస్తాయని సూ. క.

మల్లి, చండ్ర, కానుగు, మద్ది, జాజి, వాడగన్నేరు మొదలగునవి వాడవచ్చని సుశ్రుతం.

ఏరుమద్దిపుల్లలు, అశోక, నేరేడ, మామిడి, వెలగ, గృహస్థులకు మంచివని గౌ. ధ. సూ.

కానుగ, గన్నేరు, జిల్లేడు, జాజికాయ చెట్టు, మద్ది, వేగిస, మొదలగు మంచివని— చరకం.

వేపాళపుల్ల చాలామంచిదని, పుప్పిదంతాలతో బాధపడేవారి బాధనుకూడా పోగొడుతుందని పెద్దలంటారు. పొగడవాడితే వజ్రంతో సమానమైన దంతా లవుతాయట.

ఉత్తరేణిపుల్ల గృహస్థులకు మంచిదంటారు. పుల్లకాదని, ఉత్తరేణివేరే వాడాలని అంటారు. నముచి అనే రాక్షసుని చంపి ఆపాపాన్ని పోగొట్టుకోవడంకోసం ఇంద్రుడు ఉత్తరేణి సమిధలతో హోమం చేసాడని, పాపరూపంతో ఉన్నరాక్షసులబాధ పోతుందని ఇది వేదంలో ఉందని పెద్దలంటారు.

వాడకూడని పుల్లలు :-

మోదుగ, విరిగిచెట్టు, కుంకుడు, తాండ్రచెట్టు, మంకెన, వావిలి, మునగ, లొద్దుగు, తుమ్మికి, గార, గుగ్గులు, జమ్మి, పీలు, పిప్పలి, రక్తకాంచనం మొ॥ పనికిరావని విష్ణుధర్మసూత్రం.

బూరుగు, రావి, మోదుగ, మారేడు, వకుళ, కానుగ, నక్కెర, తాండ్ర, జమ్మి, మంకెన, చింత, జిల్లేడు, జువ్వి, మొగలి, వావిలి, మఱ్ఱి, ఉత్తరేణుపుడకలు, పత్రి పనికిరావని గౌ. ధ. సూ.

పళ్ళుతోముకొనుపుల్లలు– వాటి ప్రయోజనాన్ని వైద్యనాథ దీక్షితీయం చెప్పింది.

మద్ది-ధైర్యం; మఱ్ఱి-కాంతి; రేగు - మంచికంఠం; కానుగు - జయము; జువ్వి-అర్థసంపత్తి; చంపకి-సుగంధం; మారేడు - ధనం; మేడి-వాక్సిద్ధి; మంకెన-వేదదార్ఢ్యం; కడిమి-లక్ష్మి; మామిడి-ఆరోగ్యం; ఉత్తరేణు-ధైర్యం, మేధ, ప్రజ్ఞాశక్తులు, ఆయుస్సు, యశస్సు, సౌభాగ్యం; జిల్లేడు-రోగాన్నిపోగొట్టుట; పనస-సౌభాగ్యం; లవంగము-బ్రహ్మవర్చస్సు కలుగుతాయని ఉంది.

రక్తకాంచనం, జమ్మి, ఏరికిచెట్టుపుల్ల, మోదుగు, వావిలి, ఇప్పుగుడు, కడిమి, మఱ్ఱి మొదలైనవి కొంతమంది వాడవచ్చని, కొందరు వాడకూడదని చెప్పారు కనుక వాడితేవాడవచ్చు, మానేస్తే మానేయవచ్చని స్మృత్యర్థసారం– వై. దీ.

మోదుగ అసలు వాడనే వాడకూడదని ఆప. ధ. సూ.

దంతధావనం లేనిరోజుల్లో, పుల్లతో తోముకోకూడదని చెప్పిన రోజుల్లో మామిడాకు వాడాలి.

అజీర్ణం వాంతి శ్వాస కాస జ్వరం దప్పి మొదలగు రోగాలున్నవారు హృదయం బొమ్మ కండ్లు శిరస్సు చెవులు– వీనియందు రోగాలు కలవారు పుల్లలతో తోముకోకూడదని అష్టాంగ హృదయం చెబుతోంది:

స్నానం

స్నానం ముఖ్యమని గౌణమని (అముఖ్యమని) రెండురకాలు. ముఖ్యస్నానం నీటితో చేసేది. గౌణస్నానం నీరులేకుండా ఉంటుంది. నిత్యమని, నైమిత్తికమని, కామ్యమని మరల మూడురకాలు. నిత్యస్నానం ప్రతిరోజూ చేయాలి. గ్రహణం, మొ॥ సందర్భాలలో ఆనిమిత్తాన్ని పురస్కరించుకొని చేసేది నైమిత్తికం. ఒక కోరికపెట్టుకొని చేసేది కామ్యస్నానం.

అన్నివర్ణాలవారు తలనిండా స్నానంచేయాలని బౌ. ధ. సూ.

మొదటి మూడువర్ణాలవారు (బ్రాహ్మణ, క్షత్రియ, వైశ్య) మంత్రాలతో చేయాలి. మిగిలినవారికి అవసరంలేదు. స్నానం లేకపోతే జపం మొ॥ నవి చేయడానికి వీలులేదు. ఆపైన శరీరమలాన్ని పోగొట్టుకోవాలంటే చేయాలి. ఈ విధంగా స్నానానికి కనబడే ఫలం కనబడనిఫలం ఉన్నాయి. స్నానంచేస్తే పైశరీరానికి శుద్ధి, ఆచమనం చేస్తే లోపల శుద్ధికలుగుతుందని వేదంలో ఉంది.

రూపం, తేజస్సు, బలం, శౌచం. ఆయుస్సు, తపస్సు, ఆరోగ్యం, కోరికలులేకపోవుట, చెడ్డకలలుకన్న దోషంపోవుట, మేధ పెరుగుట అనే పది ఫలాలున్నాయని శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి.

బ్రాహ్మణునకు ప్రొద్దున్న, మధ్యాహ్నం-రెండు స్నానాలు చెప్పారు దక్షుడు మొ॥ వారు. బ్రహ్మచారులకు ఒకమారే స్నానం. కనీసం ఒకసారైనా గృహస్థులు చేయాలి.

సూర్యోదయానికిముందే పళ్ళుతోముకొన్న తర్వాతచేయాలి. ముందుగా మట్టిని, ఆవుపేడను, పువ్వులను, అక్షతలను, కుశలను, నువ్వులను, గంధాన్ని సమకూర్చుకోవాలని దక్షునిమాట. మూడవ స్నానం చేసేవారు సూర్యాస్తమయానికి ముందే చేయాలిగాని

సూర్యుడు అస్తమించిన తర్వాత, రాత్రి పనికిరాదు. అత్యవసరమైన సందర్భాలలో రాత్రిస్నానం ఉంది. గ్రహణం, పురుడు, మైల మొ॥ సందర్భాలలో, ఒక వ్రతాన్ని ఉద్దేశించినపుడు, సూర్యుడు కర్కాటక రాశిలో మకరరాశిలో ప్రవేశించేటప్పుడు మొ॥ సందర్భాలలో చేయాలి.

నిత్యస్నానం చన్నీటితో చేయాలి. వేడినీళ్ళు పనికిరావు. ఇతరులకు సంబంధించిన నీటిలోగాని, వేడినీటితోగాని స్నానం చేసేవారికి అదృష్టఫలంరాదన్నాడు శంఖుడు. నైమిత్తిక, కామ్యస్నానాలు చన్నీటితోగాని వేడినీటితోగాని చేయవచ్చుని గర్గవచనం (స్మృ. చం.)

సహజమైన నీటిలో అంటే నదులలో, దేవాలయానికి సంబంధించిన సరస్సులలో, చెరువులలో జలపాతాలలోగాని చేయాలని చాలామంది చెప్పారు. ఇంకొకరు త్రవ్వించిన చెరువులలోను నూతులలోను పనికిరాదని, కుదరని పక్షంలో 3 గాని, 5 గాని మట్టిముద్దలను అందుండి తీసి మరీ స్నానం చేయాలని బౌధ. ధ. సూ. పైవి కుదరనపుడు ఇంటిలోనే నూతిదగ్గర చేయాలి. ఒకపాత్రలోనికి నీటిని తీసుకొని చేయాలి.

సముద్రంలో ప్రత్యక్షంగా కలిసే నదులు మినహాయించి మిగిలిన నదులలో శ్రావణ భాద్రపదమాసాలలో స్నానం పనికిరాదు. ఆనదులు అప్పుడు రజస్వలాదోషంతో ఉంటాయని అంటారు. (బురద మొ॥ తో ఉంటుంది కనుక). మరణసందర్భంలో చేసేది గ్రహణంలో చేసే స్నానంకూడా పైమాసాలలో బురదతో ఉన్న నదులలోకూడ చేయవచ్చుని గోభిలస్మృతి.

అసలు బట్టలేకుండా చేయకూడదు. ఒంటినిండా బట్టలు ఉండగా చేయకూడదు. పైబట్ట క్రిందబట్ట ఉండగా చేయాలన్నమాట. భోజనంచేసిన తర్వాత కూడదు. నీటిలో ఉండి ఒంటిని రుద్దకూడదు.

గట్టుమీదఉండి చేయాలి. కాలితోగాని చేతులతోగాని నీటిని కొట్ట కూడదు. చేతులతో నీటిని ఇతరులమీద చిమ్మకూడదు. ఇంతకు ముందు మలవిసర్జనంలో చెప్పినపుడు ఉపయోగించకూడని మట్టిని మానేసి నేలలో 8 అంగుళాలక్రింద ఉన్నమట్టి మంచిదని దానితో ఒంటిని రుద్దుకోవాలని లఘుహారీత వాక్యం.

బ్రహ్మచారి ఆడుతూపాడుతూ చేయక దండం మునిగినట్లు చేయాలి.

నైమిత్తిక స్నానం :-

ప్రసవించినస్త్రీని ముట్టుకొన్నపుడు, రజస్వలయైనస్త్రీని ముట్టుకొన్నపుడు, శవాన్ని ముట్టుకొన్నపుడు శవాన్ని అనుసరించి వెళ్ళిన తర్వాత, ముట్టుకొన్నపుడు బట్టలుండగానే (సచేలస్నానం) స్నానం చేయాలి. కక్కిన వెంటనే, క్షౌరంచేసుకున్న తర్వాత, చెడ్డకల కన్న తర్వాత, భార్యతో సంసారసుఖం అనుభవించిన తర్వాత, ఎముకను ముట్టుకొన్నపుడు, శ్మశానానికి వెళ్ళినపుడు స్నానంచేయాలని పెద్దల అభిప్రాయం. కుక్క కరచినపుడు చేయాలని ఆప. ధ. సూ. లో ఉండగా కుక్కముట్టుకొన్నా చేయాలని గౌతముని అభిప్రాయం.

కామ్యస్నానం :

తీర్థాదులలో చేసేటప్పుడు మాఘఫాల్గునాలలో విశేషఫలాల నుద్దేశించి చేసేదానికి, కోరికతో చేసేదానికి కామ్యస్నానం అంటారు. పుష్యమినక్షత్రం, తనజన్మనక్షత్రం, వ్యతీపాత, వైధృతియను యోగాలు కలిసే రోజుల్లోగాని అమావాస్య మొ॥ పర్వతిథులలో మహానదులలో స్నానం విశేషఫలాన్ని ఇస్తుంది.

మాఘమాసంలో శుక్లపక్షంలో వచ్చేసప్తమిని రథసప్తమి అనిఅంటారు. ఆరోజు సూర్యోదయానికిముందేలేచి స్నానం

చేయడంవల్ల మహాఫలం వస్తుంది. ఆనెలఅంతా నియమంప్రకా రంగా అందరూ స్నానం చేయాలి.

ఈమాసంలో ఈశ్లోకాన్ని చదువుతూ సంకల్పం చేయాలి.

"దుఃఖదారిద్ర్యనాశాయ శ్రీవిష్ణో స్తోషణాయచ
ప్రాతఃస్నానం కరోమ్యద్య మాఘే పాపవినాశనం."

తా:- దుఃఖాన్ని, దారిద్ర్యాన్ని పోగొట్టేది, విష్ణుప్రీతికొరకు, పాపాన్ని పోగొట్టుకోవడంకోసం మాఘమాసంలో స్నానంచేస్తున్నాను.

స్నానంచేసేటప్పుడు ఈశ్లోకం చదవాలి :-

"మకరస్థే రవౌ మాఘే గోవిందాచ్యుత మాధవ
స్నానేన అనేన మేదేవ యథోక్త ఫలదో భవ"

తా:- ఓ గోవింద, అచ్యుత, మాధవ, మకరరాసిలో సూర్యుడుం డగా ఈస్నానానికితగినఫలం ఇప్పించు అనేప్రార్థన ఉంటుంది.

స్నానం చేసిన తర్వాత దోసిలినిండా నీళ్ళుతీసుకొని ఈశ్లోకం చెబుతూ సూర్యుడికి అర్ఘ్యం ఇయ్యాలి.

సవిత్రే ప్రసవిత్రేచ పరంధామ జలేమమ
త్వత్తేజసా పరిభ్రష్టం పాపం యాతు సహస్రధా.

తా:- ఓసూర్యభగవాన్! నీతేజస్సుచేత నాపాపం వేయి విధాలుగా చీలిపోవుగాక.

రథసప్తమినాడు:-

యద్యత్ జన్మకృతం పాపం మయా సప్తసు జన్మసు
తన్మేరోగం చ శోకం మాకరీ హంతు సప్తమీ.
ఏతజ్జన్మకృతం పాపం యచ్చ జన్మాంతరార్జితం
మనోవాక్కాయజం యచ్చ జ్ఞాతాజ్ఞాతంచ యత్పునః
ఇతి సప్తవిధం పాపం స్నానాన్మే సప్తసప్తికే
సప్తవ్యాధి సమాయుక్తం హర మాకరి సప్తమి.

తా :- ఓమకరరాశిలో ఉన్నసప్తమి! ఈజన్మలో, ఏడుజన్మలలోచేసిన పాపాన్ని పోగొట్టు. రోగాన్ని శోకాన్ని లేకుండాచేయి. తెలిసి తెలియకచేసిన పాపాన్ని మనస్సు వాక్కు శరీరంద్వారా చేస్తున్న పాపాలను పోగొట్టు.

ఆనాడు జిల్లేడుఆకులు రేగుఆకులు పండ్లు నెత్తిమీద పెట్టుకొని స్నానంచేయడం ఆచారం. జిల్లేడాకులతో చేస్తే మేకశరీరంతో హోమంచేసిన పుణ్యం వస్తుందని వేదంలో ఉంది.

ఆపైన సూర్యునికిఅర్ఘ్యం (దోసిలితో నీళ్ళువదలుట) ఇయ్యాలి.

సప్త సప్తి మహాప్రీత సప్తలోకప్రదీపన
సప్తమీ సహితోదేవ, గృహాణార్ఘ్యం దివాకర.

తా :- ఏడులోకాలకు కాంతినిచ్చే సూర్యదేవ సప్తమితిథితోకూడుకున్నవాడ ఈఅర్ఘ్యాన్ని తీసికో.

అపైన సూర్యునికి ఈశ్లోకాన్ని చెబుతూ నమస్కరించాలి.

జననీ సర్వలోకానాం సప్తమీ సప్త సప్తికే
సప్తవ్యాహృతికే దేవి, నమస్తే సూర్యమండల.

తా :- ఓసూర్యమండలంలో ఉండే సవితృదేవత! అన్నిలోకాలకు తల్లివి నీవు. భూః భువః సువః మొదలగు వ్యాహృతులతోకూడియున్నదానవు. నీకు నమస్కారము.

స్నానంలో భేదాలు :-

అభ్యంగనస్నానం :- నూనెరాసుకొని కేవలం ఒంటిమలం పోగొట్టుకోవడానికి చేసేది.

సప్తమి, నవమి తిథులు, పర్వంరోజులు మినహాయించి ఎండిన ఉసిరికతో నలుగుపెట్టుకొని స్నానంచేస్తే భాగ్యం కల్గుతుందని మార్కండేయ పురాణం.

సోమ బుధ శనివారాలలో తలంటుస్నానంచేస్తే వరుసగా కాంతి ధనం ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

ఆదివారంచేస్తే బాధ; మంగళవారం- ఆయుస్సు తగ్గుట- గురువారం- దరిద్రం; శుక్రవారం- అనారోగ్యం కలిగిస్తుందని ప్రమాణవచనా లున్నాయి.

ఏకాదశి దశమి ద్వాదశి చతుర్దశి అష్టమి షష్ఠి అమావాస్య పూర్ణిమ సంక్రమణాలలో తలంటుస్నానం పనికిరాదు. కాని నరకచతుర్దశినాడు మాత్రం తప్పక చేయాలి. సన్న్యాసులు కూడా చేస్తారు.

నెత్తికి రాసుకొన్ననూనె ఒంటిలోని ఏఅవయవాలను తాకినా నువ్వులపిండి తిన్నా (తెలకపిండి) ఆయుస్సు తగ్గుతుంది.

కాపిల స్నానం :- రోగంతో బాధపడే టప్పుడు వేడినీళ్ళతోగాని అదికూడా భరించలేకపోతే తల మినహాయించి మిగిలిన శరీర భాగాల్ని తడిగుడ్డతో తుడుచుకోవడం. లేదా బొడ్డువరకు తడుపుకొని ఆపైన తడిబట్టతో శరీరం అంతా తుడుచుకుంటే కాపిలస్నానం అంటారు.

వారుణ స్నానం :- నీటితో చేసేదానికి ఆపేరు.

మంత్ర స్నానం :- 'ఆపోహిష్ఠాది' మంత్రాలతో పైన నీటిని చల్లుకొనుట. దీనినే బ్రాహ్మస్నానం అంటారు.

భౌమ స్నానం :- ఒంటినిండా మట్టిరాసుకొని చేయుట.

ఆగ్నేయ స్నానం:- ఒంటినిండా విభూతిని రాసుకొనుట.

వాయవ్య స్నానం :- ఆవుగిట్టలనుండి లేచిన ధూళిపడుట.

దివ్య స్నానం :- సూర్యరశ్మి ఉన్నపుడు వర్షం పడుతూ ఉండగా చేసేది.

మానసిక స్నానం :- విష్ణువును భావిస్తూ చేసేది.

స్నానంచేయడానికి వీలులేనివారు, శక్తిలేనివారుకాని ఈదిగువ శ్లోకాలు చదువుకొని వాటి అర్థాన్ని మనసారా భావించాలి.

(1) ఖస్థితం పుండరీకాక్షం, చింతయేత్ పురుషోత్తమం
అనంతాదిత్యసంకాశం వాసుదేవం చతుర్భుజం.

(2) శంఖ చక్ర గదా పద్మధారిణం, వనమాలినం
ధ్వజ వజ్రి అంకుశైర్లక్ష్య పాదపద్మం సుశోభితం.

(3) తత్పాదోదజాం గంగాం నిపతంతీం స్వమూర్ధని
చింతయేత్ బ్రహ్మరంధ్రేణ, ప్రవిశంతీం స్వకాంతనుం.

(4) తయా సంక్షాళయే త్సర్వమంతర్దేహగతం మలం
తత్ క్షణాత్ విరజా మర్త్యో జాయతే స్ఫటికోపమః.

(5) ఇదం మానసికం స్నానం ప్రోక్తం హరిహరాదిభిః
సార్ధత్రికోటి తీర్థేషు స్నానాత్కోటి గుణాధికం.

(6) యోనిత్యమాచరేద్దేవం సవైనారాయణ స్మృతః
కాలమృత్యు మతిక్రమ్య. జీవత్యేవ నసంశయః.

(7) ఇడా భాగీరథీ గంగా, పింగళా యమునా స్మృతా
తయోర్మధ్యగతా నాడీ, సుషుమ్నాఖ్యా సరస్వతీ.

(8) జ్ఞానహ్రదే ధ్యానజలే, రాగద్వేష మలాపహే
యఃస్నాతి మానసే తీర్థే, సయాతి పరమాం గతిం.

(9) అచ్యుతోహం అనంతోహం గోవిందోహం అహంహరిః
ఆనందోహం అశేషోహం అజోహం అమృతోస్మ్యహం.

(10) నిత్యోహం నిర్వికల్పోహం నిరాకారోహం అవ్యయః
సచ్చిదానందరూపోహం, పరిపూర్ణోస్మి సర్వదా.

(11) బ్రహ్మైవాహం నసంసారి, ముక్తోహమితి భావయేత్
అశక్నువన్ భావయితుం వాక్యమేతత్ సమభ్యసేత్.

(12) ఏవం యః ప్రత్యహం స్మృత్వా, మానసం స్నానమాచరేత్
సదేహాంతే పరబ్రహ్మపదం యాతి నసంశయః.

తా :- పరమాకాశంలో ఉండే పురుషోత్తముని వాసుదేవుని నాల్గు భుజములు కలవానిని శంఖ చక్ర గద పద్మము వనమాలలను ధరించినవానిని ధ్వజాదులనే మంగళకరమైన గుర్తులున్న వానిని ధ్యానించాలి.

వారి పాదములనుండి పుట్టిన గంగను తనశిరస్సుపై బడి బ్రహ్మ రంధ్రం గుండా హృదయంలో ప్రవేశించే దానిగా భావించాలి. ఆగంగచేత తనపాపాలు పోతున్నట్లుగా చింతించాలి. అప్పుడు స్థూలశరీరం పూర్తిగా మలినాలు లేకుండా నిర్మలంగా ఉంటాడు. మృత్యువును దాటగలడు.

ఎడమముక్కులోనున్న ఇడానాడిని భాగీరథిగా; కుడిముక్కులో నున్న పింగళనాడిని యమునగా; వాటి మధ్యలో నున్న సుషుమ్నను సరస్వతిగా భావించాలి.

రాగద్వేషాలనే మాలిన్యాన్ని పోగొట్టే జ్ఞానమనే సరస్సులో స్నానంచేసినట్లు భావిస్తే ఉత్తమగతిని పొందుతాడు.

నేనే అచ్యుతుడను గోవిందుడను హరిని ఆనందస్వరూపుణ్ణి చావుపుట్టుకలు లేని పరమాత్మస్వరూపాన్ని నేనే అని భావిస్తూ మనస్సులోనే స్నానం చేస్తున్నట్లుగా భావించి తరించాలి.

తీర్థాలలో స్నానం :- అంగిరసులనే మహర్షులు స్వర్గానికి వెడుతూ దీక్షాతపస్సులను తీర్థాలలో ఉంచారని, అట్టితీర్థాలలో స్నానం చేస్తే మనకు అవి వస్తాయని వేదంలో ఉందని పెద్దలంటారు. వేదకర్మలు చేయాలనే శ్రద్ధను పుట్టించే శక్తి అందులో ఉంది.

సముద్రస్నానం :- గర్భిణీపతి సముద్రస్నానం చేయకూడదని భరద్వాజుడన్నాడు. (ప్ర. దీ) పౌర్ణమి, అమావాస్య మొదలగు పర్వదినాల్లోనే సముద్రస్నానం చేయాలిగాని రోజూ చేయకూడదు. సముద్రాన్ని అన్నివేళల ముట్టుకోకూడదు. రావి,

సముద్రం దూరంగా ఉండి సేవింప తగినవేళకాని ఎల్లవేళల ముట్టుకోకూడదు. రావిచెట్టుని శనివారంనాడు, సముద్రాన్ని పర్వదినాలలోను తాకవచ్చని భారతం. సముద్రం నీటిని ఆచమనం చేయకూడదని మరొకనీటితోనే ఆచమనం చేయాలని, తర్పణాలు మాత్రం సముద్రపునీటితోనే ఈయాలని వై. దీ. చేసేటప్పుడు చదివేశ్లోకం :

రఘువీర పదన్యాస పవిత్రీకృత పాంసవే
దశకంఠ శిరచ్ఛేద హేతవే సేతవే నమః.

తా.- రాముని పాద ధూళిచే పవిత్రమైనదానవు. రావణుని శిరస్సులను పోగొట్టుటకు కారణమైన ఓ సముద్రమా ! నీకు నమస్కారం. రామసేతువునందు, ధనుష్కోటియందు 'రామనాథ' అనిఅనాలి. ఎక్కడ స్నానంచేసినా 'ధనుష్కోటి' యని మూడుసార్లు అంటే బ్రహ్మపదాన్ని పొందుతాడని పురాణాలు.

నదీస్నానం :- తూర్పుగాపోయి సముద్రంలో కలిసేదాని పడమరగాపోయి సముద్రంలో కలిసేదాన్ని నదం అని అంటారు. గంగ, నది; నర్మద, నదం అవుతుంది. ఈనదీనదాల్లో స్నానం చేయడంవల్ల ఉత్తమఫలం అని ప్రవాహం ఉన్న నదిలో చేస్తే ఆరోగ్య కలుగుతుందని అంటారు. చెఱువులు మొ॥వాటిలో చేస్తే మధ్యమఫలంఅని నూతులు మొదలగువాటిలో చేస్తే అధమఫలం అని అంటారు.

స్నానంచేసేపద్ధతి (వైదికపద్ధతి)

నదిదగ్గరకువెళ్ళి గంగను ప్రార్థించి అందుదిగి బొడ్డువరకు ఉన్ననీటిలోనికి దిగి మూడుసార్లు మునగాలి. తలవెంట్రుకలను రెండు పాయలుగా చేయాలి. ముక్కు, చెవులు, కండ్లుమూసుకొని మూడు సార్లు మునగాలి. తరువాత ఆచమనంచేసి శిఖను ముడివేసుకొని ఒంటిని

రుద్దుకొని స్నానంచేయాలి. 'హిరణ్యశృంగం' అనే మంత్రాన్ని చదవాలి. 'ఆపోహిష్ఠాది' మంత్రాలతో నీటిని చల్లుకొనాలి. పవమానసూక్తాలను చదువుచు స్నానం చేయాలి. "యదపాంక్రూరం" అనేమంత్రాన్ని చదువుతూ బొటనవ్రేలితో యజ్ఞోపవీతం పట్టుకొని నీటిని మూడుసార్లు గుండ్రంగా త్రిప్పుతూ మూడుసార్లు స్నానం చేయాలి. 'ఇమంమే గంగ' అనేమంత్రాన్ని చెబుతూ గంగను అభిమంత్రించుట- ఋతంచ- అనే పాపంపోయే మంత్రాలనుచదివి నీటిలో మునుగుట- "అర్ద్రిం జ్వలతి" అనే మంత్రముతో ఆచమనం- తరువాత దేవ ఋషి పితృ తర్పణాలు- ఇత్యాదిగా వైదికపద్ధతి ఉంటుంది. కాని ఈపద్ధతిని ఎవ్వరో గాని ఆచరించడం లేదు.

ఈ మంత్రాలలో విశేషార్థం ఇమిడిఉంది.

చెడ్డకలలవల్లపుట్టు చెడుఫలితాలను పోగొట్టుశక్తి దర్భలలో ఉందని "సహస్రపరమాదేవీ..." అనే మంత్రం చెబుతోంది.

"కాండాత్కాండా..." అనే మంత్రంవల్ల దర్భలెట్లా వృద్ధిపొందుతాయో అట్లే మావంశంకూడా వృద్ధిపొందాలి అనే కోరిక ఉంది.

మట్టిని ఒంటికి పూసుకొనేటప్పుడు చదివే మంత్రాలను చూడండి.

"మృత్తికే హనమేపాపం..." మంత్రంలో నీలో సమస్త ప్రాణులు ఉన్నాయి. నీవు నాకు పుష్టినిచ్చి కాపాడుమని; 'మృత్తికే ప్రతిష్ఠితే...' మంత్రంలో ఉత్తమగతిని ఈయవలసినదిగా ప్రార్థన మొదలగు విశేషాలున్నాయి.

సంకల్పం చెప్పుకోవడం సూక్తాలను పఠించడం మంత్రాలతో నీటిని శిరస్సుపై చల్లుకోవడం, పాపాలను పోగొట్టే మంత్రాలను చదవడం చివరకు తర్పణాలతో శాస్త్రప్రకారం స్నానం.

అందరికీ ఉపయోగపడే పద్ధతి :-

మంత్రతంత్రాలు రానివాళ్ళు కనీసం ఇదైనా పాటించాలి. అసలు నదిలో చేసేటప్పుడు మంత్రాలతోటి, ఇంట్లో మంత్రాలు లేకుండా చేయాలని- శ్రీ. క. మైథిల శ్రీదత్తుడు పద్మపురాణంలో చెప్పినమార్గం అందరికీ అందుబాటులో ఉంటుందని అన్నాడు. ఇట్లు :- 'నమోనారాయణాయ' అనేమంత్రంచేత తీర్థాన్ని కల్పించాలి. ఎట్లా అంటే దర్భలు ధరించి ఆచమనంచేసి నాల్గుమూరలు పరిమితిగా చతురస్ర మండలం కల్పించి

విష్ణోః పాదప్రసూతాసి వైష్ణవీ విష్ణుపూజితా
పాహినస్తు ఏన సః తస్మాదాజన్మమరణాంతికాత్
తిస్రఃకోటి అర్ధకోటీ చ తీర్థానాం వాయురబ్రవీత్
దివి భువి అంతరిక్షే చ తాని తే సంతి జాహ్నవి
నందినీత్యేవతే నామ దేవేషు నలినీతి చ
బృందా పృథ్వీ చ సుభగా విశ్వకాయా శివా సితా
విద్యాధరీ సుప్రసన్నా తథా లోకప్రసాదినీ
క్షేమ్యా చ జాహ్నవీ చైవ శాంతా శాంతి ప్రదాయినీ

అనే శ్లోకాలతో గంగాదేవిని ఆవాహనచేస్తే చేసేచోట గంగ సాన్నిధ్యం ఏర్పడుతుంది. విష్ణుపాదములనుండి పుట్టినదానవని అని తీర్థాలు నీలో ఉన్నాయని, నన్ను రక్షింపుమని స్థూలంగా తాత్పర్యం.

ఆపైన "నమోనారాయణాయ" అనే మంత్రంచేత ఏడుసార్లు అభిమంత్రించి దోసిలితో 3, 4, 5, లేక 7 సార్లు గాని నెత్తిపై చల్లుకొని ఆపైనమట్టిని

అశ్వక్రాంతే రథక్రాంతే విష్ణుక్రాంతే వసుంధరే
శిరసా ధారయిష్యామి రక్షస్వ మాం పదే పదే
ఉద్ధృతాసి వరాహేణ కృష్ణేన శతబాహునా

మృత్తికే హర మేపాపం యన్మయా దుష్కృతం కృతం
నమస్తే సర్వలోకానాం ప్రభవారణి సువ్రతే.

అనే మంత్రాలతో మంత్రించి ఒంటికి పూసుకొని స్నానం చేయాలి. విష్ణువు ఆక్రమించినందుచేత శుద్ధిపొందిన ఓ భూమీ! వరాహావతారంచేత పైకెత్తబడినదానవు, నీవు నా పాపాన్ని పోగొట్టుమని పై దానికర్థం.

నదుల్లో, కాలవల్లో ప్రవాహానికి ఎదురుగా నిలిచి స్నానం చేయాలి. చెరువులు మొదలగు వాటిలో స్నానంచేస్తే సూర్యునికి ఎదురుగా స్నానం అని చెప్పారు.

ఇంకా తేలికైన పద్ధతి :-

స్నానం చేస్తున్నపుడు అందరూ చదవలసిన రెండు శ్లోకాలు :-

గంగే చ యమునే చైవ గోదావరి సరస్వతి
నర్మదే సింధు కావేరి జలేఽస్మిన్ సన్నిధిం కురు.

తా:- గంగ, యమున, గోదావరి, సరస్వతి, నర్మద, సింధు, కావేరి మొదలగు నదులు నేను స్నానంచేసే నీటిలో ఉండుగాక.

అపవిత్రః పవిత్రో వా సర్వావస్థాం గతోఽపి వా
యః స్మరేత్ పుండరీకాక్షం స బాహ్యాభ్యంతరశ్శుచిః.

పవిత్రుడుగాఉన్నా, అపవిత్రుడుగాఉన్నా శ్రీహరిని స్మరించేవాడు లోపల, బయట పవిత్రంగానే ఉంటాడు.

ఇంకా కొన్ని నియమాలు :-

ఆరోగ్యంలేనివారు వేడినీటితో చేయవచ్చు. కంటిజబ్బులున్నవారు, శిరోరోగులు, శ్లేష్మాదిరోగాలతో బాధపడేవారు నెత్తినిండా చేయకూడదు. ఆరోగ్యంలేనివాడు కట్టినబట్టను విప్పేసి మళ్ళీ ఒక బట్ట కట్టుకొని విభూతిస్నానం వంటివి చేయాలి.

చేట విసురుతూ ఉంటే వచ్చే గాలి, గోళ్ళతో చల్లబడే నీరు, కుండలలోని నీళ్ళు, చీపురుతో చిమ్మేటప్పుడు వచ్చేదుమ్ము, వెంట్రుకల చివళ్ళనుండి పడేనీరు, స్నానంచేసే వాడిమీద పడితే ఇంతకు ముందుచేసిన పుణ్యంనశిస్తుంది కనుక పై వాటికి దూరంగా ఉండి స్నానం చేయాలి.

స్నానం చేసినపుడు మాట్లాడితే వరుణదేవుడు తేజస్సును పోగొడతాడని పెద్ద లంటారు.

చాకలివారు బట్టలు ఉతికేచోట స్నానంచేయకండి.

ఆదివారంలో సూర్యగ్రహణం, సోమవారంలో చంద్రగ్రహణం వస్తే వాటిని చూడామణి గ్రహా లంటారు- వై. దీ- అప్పుడు స్నానదానాలు చేయడం మంచిది.

భర్త ఉన్న స్త్రీలు కంఠస్నానమే చేయాలి. తలనిండాకూడదు. కొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాలలో మాత్రమే పర్వదినాలు మొ॥ వాటిలో తలస్నానంవారికి చెప్పబడింది.

పురుడు, మైలలందు, సంక్రమణకాలంలో, శ్రాద్ధం పెట్టేరోజున వేడినీటి స్నానం పనికిరాదు. అల్లే పూర్ణిమ, అమావాస్యలలో కూడా పనికిరాదు. అల్లే ఆదివారం, గ్రహణంనాడుకూడా.

స్నానం-వైద్యశాస్త్రం :-

ఉసిరిగ చూర్ణాన్ని ఒంటికి, తలకు రాసుకొని స్నానంచేస్తే బట్ట తల, నెరసిన వెంట్రుకలు ఉండక నూరుసంవత్సరాలు బ్రతుకు తాడని భా. ప్ర.

మనలోపల ఉన్న అగ్ని రోమకూపాలద్వారా బయటకు వస్తూ ఉంటే ఆ జ్వాలను అడ్డగించి దాన్ని మరల మనలోనే స్నానం చేరుస్తుందని - అ. హృ-

చన్నీటిస్నానంవల్ల జఠరాగ్నికి మంచిదని, వేడినీటితో చేస్తే
వాత, కఫాలు పోతాయని- భా. ప్ర-
పాదాలకు నూనెరాసుకుంటే పాములు గరుత్మంతుని దగ్గరకు
రానట్లు రోగాలు దరిచేరవని- భా. ప్ర-
ప్రతిరోజు తలంటుకోవాలని- భా. ప్ర-
దీనివల్ల ముసలితనం, శ్రమ, బాధ ఉండవని అందులో ఉంది.
సముద్రస్నానంలో అయొడిన్ ఉందని అది మన ఒంటికి మంచి
దని డా. సి. ఇ. సకిబి అనే దొరగారిమాట.

స్నానంవెనుక తర్పణం (స్నానాంగ తర్పణం)

ఈజన్మకు కారణమైన పితృదేవతలకు, సృష్టికి కారణమైన దేవతలకు, విజ్ఞానం అందించి అజ్ఞానం అనే చీకటిని పోగొట్టే ఋషులకు కృతజ్ఞతను వెల్లడిస్తూ, అందరూ తృప్తిని పొందుదురుగాక అనేఉత్తమమైన భావనతో స్నానం చేసినవెంటనే ఇంకా తల తుడుచుకోకుండగానే దేవ ఋషి పితృ తర్పణా లియ్యాలి. వివరంగా బ్రహ్మయజ్ఞంలో చెబుతాను.

స్నానంచేసే సమయంలోనే నీటిలో నిలబడి పై వారికి నీటిని విడిచిపెట్టాలి. స్నానంచేసే టప్పుడు చేయాలని, తరువాత బ్రహ్మయజ్ఞంలో కూడా చేయాలని కొందరనగా సంధ్యావందనం అయిన తర్వాత ఒక్కమారే చేయాలని కొందరన్నారు.

శంఖుడు, ఒకసూక్ష్మమార్గం చెప్పాడు. గడ్డిపరక మొదలుకొని బ్రహ్మవరకు అందరు తృప్తిని పొందుదురుగాక అనే ఒక శ్లోకాన్ని చదివి మూడుసార్లు నీటిని విడిచిపెట్టితే చాలన్నాడు. ఈదిగువశ్లోకంలో మొదటి వాక్యం చాలు.

"ఆబ్రహ్మ పర్యంతం జగత్తృప్యతు" ఇతిబ్రువన్
జలాంజలిత్రియం దద్యాత్ ఏతత్ సంక్షేప తర్పణం
—ఆహ్నికపత్రికాః

తర్పణం విడిచేటప్పుడు బట్టను పంచకుండా ఉండగా నీటిని వద
లాలి. బట్ట విడుపునీళ్ళు సంతానం లేకపోయిన వారికి తృప్తి
నిస్తాయని ఈసందర్భంలో ఒక శ్లోకం చెప్పబడింది.

ఏకేచాస్మత్ కులే జాతా అపుత్రా గోత్రిణో మృతాః
తేగృహ్ణన్తు మయా దత్తం వస్త్రనిష్పీడనోదకం.

బొటనవ్రేలియొక్క మొదటిభాగంలో బ్రాహ్మతీర్థం; చిటికెన వ్రేలి మొదట్లో కాయతీర్థం; వ్రేళ్ళచివరలలో దైవతీర్థం; చూపుడు వ్రేలు, బొటనవ్రేలు మధ్యలో పితృతీర్థం ఉంటాయి. పితృతీర్థంతో పితృదేవతలకు; దైవతీర్థంతో దేవతలకు, కాయతీర్థంతో ఋషులకు తర్పణం ఇయ్యాలి.

కట్టుకొన్న బట్టతో తుడుచుకోకూడదు. నీరు ఆరడంకోసం తలను ఆడించకూడదు.

ఏబట్ట కట్టుకోవాలి?

దీక్షలో ఉన్నపుడు పట్టుబట్టలను కట్టుకోవాలని తైత్తిరీయ సంహితలో ఉంది (6. 1. 1. 3) పైబట్ట, క్రిందబట్ట- రెండింటిని గృహస్థులు ధరించాలని ఆప. ధ. సూ. ఇతరులు వేసుకొన్నవి వేసుకోకూడదు. జపం, హోమం, దానం మొదలగు సందర్భాలలో ఎఱ్ఱ బట్టలు వాడకూడదని బౌధ. ధ. సూత్రం. దీనివల్ల దేవతలు, పితృదేవతలు తృప్తిపొందరని అన్నాడు. నీలిమందుతో తడిపినబట్ట కట్టుకొన్న వాడు ఆచారవంతుడుకాదని ఆపస్తంబుని వచనం.

ఒకరు వేసుకొన్న చెప్పులు, బట్టలు, యజ్ఞోపవీతం, నగలు, పూలమాల, కమండలువు మొదలగువానిని ఇతరులు వాడకూడదని

శక్తి లేకపోతే ఇతరులు వేసుకొన్న బట్టలను, చెప్పులను శుభ్రించేసి వాడుకోవచ్చని మార్కండేయపురాణం.

మిగిలిన వ్యవహారాలలో వాడేబట్టల్ని పూజ చేసేటప్పుడు వాడకూడదని భారతం అంటోంది. (అనుశాసన 104. 46). తర్పణంలో పట్టుబట్టల్ని వాడాలని ప్రజాపతివచనం. వయస్సు, వృత్తి, ఆర్థిక పరిస్థితులు, విద్య, వంశం, దేశానుగుణంగా వేష, భాష లుండాలని విష్ణుధర్మసూత్రం.

పంచకచ్ఛలు (కచ్చా) పోసుకొని కట్టుకోవడం పెద్దల ఆచారం. మోకాలు దిగినబట్ట కట్టుకోవాలి. కాలిపోయింది, చినిగిపోయింది, ముడికిడి, ఎలుకలు మొదలగునవి కొరికిన బట్ట కట్టుకోకూడదు. గోచిపోయకుండ, గూడకట్టుతో ఉండి వైదిక కర్మలను చేయరాదు. తడిబట్టతో పూజచేయకూడదు. పొడిబట్ట లేకపోతే ఆ తడిబట్టను ఏడుసార్లు ఝాడించి కట్టుకోవచ్చు.

పట్టు ఉన్నిబట్టలు వాతశ్లేష్మాలను పోగొడతాయని, కాషాయ వస్త్రం బుద్ధికి మంచిదని, పిత్తాన్ని పోగొడుతుందని, తెల్లనిబట్ట శుభాన్నిస్తుందని, క్రొత్తబట్ట ఆయుస్సు నిస్తుందని, శరీరానికి మంచివని భావప్రకాశ.

తిలకం (బొట్టు పెట్టుకోవడం)

స్నానం అయినతర్వాత ఆచమనంచేసి తిలకాన్ని పెట్టుకోవాలి. మనదేశంలో అనేక పద్ధతు లున్నాయి. వర్ణాన్నిబట్టి, మత సంప్రదాయాన్నిబట్టి రకరకాలుగా ఉంది.

ఊర్ధ్వపుండ్రం (నిలువుబొట్టు) పెట్టుకొనేవారు ఉపయోగించే మట్టి పర్వతాగ్రాలపై ఉన్నదికాని, గంగాదినదులలో ఉన్నదికాని, తులసిమొక్క మొదట్లోనున్న మట్టిగాని వాడాలని బ్రహ్మాండపురాణం. గోపీచందనంకూడా వాడవచ్చని వాసుదేవ ఉపనిషత్తు చెబుతోంది.

బొటనవ్రేలు, మధ్యవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళసహాయంతో గోళ్ళకు తగలకుండా దీన్ని పెట్టుకోవాలని ఒకవచనం ఉంది. చివరి వ్రేలు, బొటనవ్రేలు మినహాయించి మిగిలినవ్రేళ్ళతో పెట్టుకోవాలని మరొక వాక్యం.

తిలకంయొక్క ఆకారం దీపంమాదిరిగా, వత్తిమాదిరిగా వెదురు ఆకులమాదిరిగా, తామరమొగ్గ, చేప, తాబేలు, శంఖాకారాలతో ఉండవచ్చు. నుదిటిమీద, బొమ్మ, కంఠము, కడుపు, కుడి, ఎడమ భాగాలు, చేతులు, చెవులు, వీపు, కంఠం వెనక— ఈ ప్రదేశాలలో కేశవాదినామాలతో పెట్టుకోవాలి. గోపీచందనాన్ని విష్ణువుయొక్క పాదాకారంగా పెట్టుకుంటారు.

త్రిపుండ్రం (అడ్డబొట్టు) విభూతితో గంధాన్నికలిపి పెట్టుకోవాలని ఆహ్నికప్రకాశలో ఉంది.

హోమం అయిన తర్వాత విభూతిని, దేవపూజలో మంచి గంధాన్ని వాడాలి. జపం, హోమంగాని నిలువు బొట్టులేకుండా చేస్తే నిష్ఫలమని వృద్ధహారీతవచనం. శ్రాద్ధకాలంలో కర్త, భోక్త దీన్ని పెట్టుకోవాలని ఉంది.

శైవులు నిలువుబొట్టు పెట్టుకోరు. వైష్ణవులు అడ్డబొట్టు పెట్టుకోరు.

అడ్డబొట్టు పద్ధతి కాలాగ్ని రుద్రోపనిషత్తులో ఉంది. 'సద్యోజాతం' అను 5 మంత్రాలతో హోమంచేసినతర్వాత ఉన్న విభూతిని తీసికొని 'అగ్నిరితిభస్మ' అని చెబుతూ ప్రార్థించి చేతిలోకి తీసికొని 'మానస్తోకే' అనే మంత్రాన్ని పఠిస్తూ నీటితో తడిపి నుదిటపై, బొమ్మపై, చేతులపై పెట్టుకోవాలి. "త్ర్యాయుషం జమదగ్నే" అనే మంత్రం చెప్పి నుదిటిపై, "కశ్యపస్యత్ర్యాయుషం" అనే మంత్రంతో బొమ్మపైన ధరించాలి. "అగ్నిరితి భస్మ" అనే మంత్రం అగ్ని,

వాయువు, నీరు, మనస్సు, కండ్లు అంతా భస్మమే అని చెబుతోంది. త్ర్యాయుషం మంత్రం జమదగ్ని, కశ్యపుడు మొదలగు వారియొక్క ఆయుర్దాయం మాకు కలుగుగాక యని, దేవతలయొక్క, పై ఋషుల యొక్క మూడురెట్లు ఆయుర్దాయం మాకు కలుగుగాక అనే అర్థాన్ని చెబుతోంది.

వారి వారి ఆచారాన్ని పాటించి ఈ బొట్టును పెట్టుకోవాలని దీనిపై శిష్టగోత్రాలు వద్దని స్మృతిముక్తాఫలం అంది.

ఊర్ధ్వపుండ్రం పెట్టుకొనేటపుడు చదివేశ్లోకం :-

లలాటే సతతం దేవ్యా శ్రియా సహ విరాజితం
చతుశ్చక్రం నమస్యామి కేశవం కనకప్రభం.

అమ్మవారితోకూడిన బంగారురంగుకలిగిన కేశవుని నమస్కరిస్తున్నాను అనే భావనతో పెట్టుకొంటారు.

ఇది జీవుని ఉన్నతిని, ఊర్ధ్వగతిని సూచిస్తుందని శ్రీ కామకోటి స్వామివారు సెలవిచ్చారు.

విభూతిని పెట్టుకొనేటపుడు చదివేశ్లోకం :-

శ్రీకరం చ పవిత్రం చ శోకరోగ నివారణం
లోకే వశీకరం పుంసాం భస్మం త్రైలోక్య పావనం.

తా :- పవిత్రమైనది, లక్ష్మి నిచ్చేది, శోకాన్ని రోగాన్ని పోగొట్టేది, అందరిని వశంచేసేదియైన విభూతిని ధరిస్తున్నాను. "త్ర్యంబకం యజామహే"- అనే మంత్రం చదివి పెట్టుకుంటారు. పండిన దోసపండు తొడిమనుండి ఎట్లా విడిగా ఉంటుందో అట్లే సంసారబంధంనుండి నేను కూడా దూరంగా ఉండాలని, మృత్యువు దరిచేరకుండా ఉండాలని అర్థం ఇచ్చే గొప్పమంత్రం అది. దానినే మృత్యుంజయ మంత్రం అంటారు.

ఏ మంత్రాలురానివాళ్ళు పై శ్లోకంతోకాని, పంచాక్షరీమంత్రం తోగాని చదివి పెట్టుకోవాలి.

గృహస్థు నీటితో తడిపినది పెట్టుకోవాలని. స్త్రీ, సన్న్యాసులు పొడిది ధరించాలని ప్రయోగ పారిజాతంలో ఉంది. మధ్యవేళ్లు, ఉంగరపువ్రేలు, బొటనవ్రేళ్ళతో విభూతిని పెట్టుకోవాలి. అన్నివస్తువులు కాలిపోతే బూడిదగా మారుతాయి. బూడిదనుకాలిస్తే బూడిదే మిగులుతుంది. అంటే నాశనం లేనిదన్నమాట. నాశనంలేనివస్తువుతో నాశనంలేనివాణ్ణి కొలుస్తున్నాం, అన్నీ బూడిదే అయిపోతాయనే వైరాగ్యభావమూ కలుగుతుంది.

ప్రొద్దున్న నీటితో తడిపిన విభూతిని, మధ్యాహ్నం మంచి గంధంతో కలిపిన విభూతిని, సాయంకాలం పొడిది ధరించాలని వేం. సో.

గుఱ్ఱపుశాల, ఏనుగుశాల, తులసీవృక్షమూలం, నాలుగువీధులు కలిసేచోట, పుట్ట- వీటిలోనిమట్టి ఊర్ధ్వపుండ్రానికి మంచిదని, వీటినే పంచమృత్తిక లంటారని- వేం. సో.

స్నానంచేసినతర్వాత మట్టితో, హోమం చేసిన తర్వాత భస్మతో, దేవతార్చనచేసిన తర్వాత గంధంతో పుండ్రం ధరించాలని- వేం. సో-

ఒక్కొక్క-దేశానికి ఒక్కొక్క- జెండా గుర్తుగా ఉంటుంది. మనుష్యలోకంలో మనకిది గుర్తు. కనుబొమల మధ్యగా కుంకుమబొట్టు పెట్టుకోవడం ఆజ్ఞాచక్రాన్ని పూజించడమేనని కొందరంటారు. మనస్సును (మనోవృత్తులను) నాశనంచేసేచోటే ఆజ్ఞాచక్రస్థానం. మనస్సు, కనుబొమలమధ్య లయంకావాలనే భావనతో పెట్టుకోవాలి.

సంధ్యా వందనం

ఈ విషయానికి సంబంధించిన పుస్తకాలు చాలా ఉన్నాయి. కనుక టూకీగా వ్రాస్తున్నా.

సంధ్యయందు చేసే నమస్కారానికి సంధ్యావందనం అని పేరు. చంద్రుడు అస్తమించిన తర్వాత, సూర్యోదయానికిముందు అనగా నడిమికాలం సంధ్యాకాలం. అల్లాగే సూర్యుడు అస్తమించినతర్వాత, చంద్రుడు ఉదయించడానికి ముందు అనగా మధ్యకాలం సంధ్యాకాలా అని పేరు. ఈకాలంలో పరమేశ్వర ధ్యానంతప్ప ఏమీ చేయకూడదు.

మొదటి మూడు వర్ణాలవారికి వేదమంత్రాలతో, మిగిలినవారికి తంత్రపద్ధతిలో ఉంటుంది. ప్రొద్దున్న, సాయంకాలం ఎంతముఖ్యమో మధ్యాహ్న సంధ్యకూడా అంతే ముఖ్యం.

మూడు కాలాల్లోను సంధ్యను వార్చేవారికి దీర్ఘాయుర్దాయం లభిస్తుందని మనుస్మృతి: నక్షత్రాలుండగానే ప్రొద్దున్న సంధ్య మొదలు పెట్టాలి. సూర్యుడు సగం అస్తమిస్తు ఉండగా సాయంకాలం సంధ్య మొదలుపెట్టాలి. దీనిని ముఖ్యకాలం అంటారు. నక్షత్రాలు కనబడ కుండా సూర్యోదయంలోపుగా చేసేది మధ్యమఫలం ఇస్తుంది. సూర్యోదయం అయినతర్వాత ఇంకా తక్కువ ఫలాన్నిస్తుంది. అట్లే సూర్యుడుండగా చేసిన సాయం సంధ్య ఉత్తమం, నక్షత్రాలు ఉదయించకుండా చేస్తే మధ్యమం, నక్షత్రాలు కనబడినతర్వాత చేస్తే ఇంకా తక్కువ ఫలం ఇస్తుంది.

సూర్యుడు అస్తమించిన తర్వాత నాల్గు ఘడియలు, సూర్యోదయం అయిన తర్వాత 4 గడియలు గౌణకాలం అంటారు. కనీసం ముఖ్యకాలంలో చేయలేకపోతే ఈగౌణకాలంలోనైనా చేయాలి.

ఏడురాత్రులు వరసగా సంధ్యావందనం మానితే మళ్ళీ ఉపనయనం చేసుకోవాలన్నారు. పురుడు, మైలవచ్చినపుడుకూడా దీనిని

విడిచిపెట్టకూడదన్నారు. అర్ఘ్య ప్రదానంవరకు చేసి తరువాతి మంత్రాలను మానసికంగా జపించాలి. ఏదైనా రోగంవచ్చి బాధపడుతున్నా ఒంటినిండా విభూతిని పూసుకొని చేయాలనిఉంది. ఇంతగట్టిగా చెప్పారు. చెట్టుకు వేరు ఎటువంటిదో మనకు సంధ్యావందనం అట్టిదని ఒక ప్రమాణవాక్యం ఉంది. ఏ మంత్రాలు, తంత్రాలు రాకపోయినా కనీసం సంధ్యావందనమైనా చేస్తే చాలని మనకు బోధించిన ఆమహర్షుల ఉపదేశం గ్రహించండి.

ఇందులో సూర్యుడికి అర్ఘ్యం ఇయ్యడం, గాయత్రీ జపం చేయడం, ఉపస్థానమంత్రాలు ప్రధానంగా ఉంటాయి. గాయత్రికన్న మించిన మంత్రం లేదని మనువు. అన్నిలోకాలలోనూ ఉండి అన్నింటిని నడిపించే మహాశక్తి మాబుద్ధులను మంచి కర్మలను చేయుట యందు ప్రేరేపణ చేయుగాక అని దాని అర్థం. ఆ శక్తినే కొందరు నారాయణ స్వరూపంగా, కొందరు ముగురమ్మల మూలపుశక్తిగా, నిరాకార బ్రహ్మముగా ధ్యానిస్తారు. ఒక నెలరోజులు గాయత్రిని వేయి సార్లు జపిస్తే, పాము, కుబుసంనుండి విడివడినట్లుగా మహాపాపాలనుండి మానవుడు విముక్తిని పొందుతాడని మనువు.

ప్రొద్దున్న నిలబడి సూర్యోదయం అయ్యేవరకు జపించాలి. మధ్యాహ్నంకూడా నిలబడి జపించాలి. సాయంకాలం కూర్చొని జపించాలి. ఈగాయత్రిని వ్రేళ్ళ కణుపులతోనే జపించాలని చాలా గ్రంథాలలో ఉంది. మాలతోకూడా జపించవచ్చనికూడా ఉందని పెద్దలంటారు. సూర్యమండలంలో ఉన్నశక్తి, తనలో ఉన్నశక్తి ఒక్కటే అని భావిస్తూ ధ్యానించాలి. సూర్యుడికి భక్తి పూర్వకంగా అర్ఘ్యం ఇయ్యడం కూడా ప్రధానమైనదే. ఈ సంధ్యావందనంలో ప్రాణాయామం వస్తుంది.

ఓంకారం భూః మొ॥ వ్యాహృతులు శిరస్సు వీనితో కూడిన గాయత్రిని మూడుసార్లు జపించేటంత కాలం ప్రాణవాయువును బంధించి ఉంచితే దానిని ప్రాణాయామం అంటారు. ఎడమముక్కు ద్వారా గాలిని నిమ్మదిగా నిండించడం పూరకం అని, మంత్రంజపించే టప్పుడు గాలిని బంధిస్తే దానిని కుంభకం అని, కుడిముక్కు ద్వారా చాల నిమ్మదిగా గాలిని విడిచిపెడితే దానిని రేచకం అని అంటారు. చిట్ట చివరి వ్రేలు, ఉంగరపు వేలు, బొటన వ్రేలుతో ప్రాణాయామం బ్రహ్మచారులకు ఉండగా, ఐదు వ్రేళ్ళతోను ముక్కును పట్టుకొని గృహస్థులకు ఉంటుంది. పుస్తకాన్ని చూసి కాక, గురుసహాయంతో నేర్చుకొని చేస్తే చాలా లాభాలున్నాయి. మూసలో పెట్టి లోహాను ఊదితే మురికి ఎల్లా పోతుందో అల్లే మనస్సులో ఉన్న కుళ్ళు (రాగద్వేషాలు మొ॥) అల్లా పోతుందని మనువంటాడు. ప్రాణాయామంవల్ల గొప్ప మనశ్శక్తి వస్తుంది. ఈనాటికి యోగులు అనేక అద్భుతమైన పనులు చేస్తున్నారు. ఆధునికమైన సైన్సుకు అందని విధానాలను సాధిస్తున్నారు. యోగ శాస్త్రంలో దీన్ని గురించి విశేషంగా వ్రాసారు. అనేక రోగాలు పటాపంచలవుతాయి. సందేహం లేదు.

ఈ సంధ్యావందనం కొన్ని వర్ణాలలోనే ఉంది, అందరికీ ఇది లేదని, ఒక వర్గంవారు మరొకర్ని అణగగొట్టారని కొంతమంది అంటారు. మొదటి మూడువర్ణాలకు వేదగాయత్రి ఉండగా, అన్నివర్ణాలకు తంత్రిగ్రంథాలలో బ్రహ్మగాయత్రి చెప్పబడింది. అది ఇది :-

పరమేశ్వరాయ విద్మహే పరతత్త్వాయ ధీమహి
తం నో బ్రహ్మ ప్రచోదయాత్.

-మహానిర్వాణతంత్రం- వేదగాయత్రి ఎట్టిఫలాన్ని ఇస్తుందో ఇదీ అదే ఫలం ఇస్తుంది. ఈ తంత్ర గాయత్రిని కూడా గురువు

ద్వారా ఉపదేశం పొంది జపించవచ్చు. వేదమార్గం, తంత్రమార్గం రెండూ రెండు బాటలు. కాని చేరుకోనేచోటు ఒకటే అని గుర్తిస్తే కొట్లాటలుండవు! సంధ్యాకాలంలో తమ కిష్టమైన నామాన్ని జపిస్తే అది సంధ్యావందనం కాదా!

హోమం

బ్రతికి ఉన్నంతకాలం హోమం చేయాలని వేదం శాసిస్తోంది. కాని ఈనాడు ఇట్లా చేసేవారు లక్షకొకరున్నారో లేదో! మానవుడు మూడు ఋణాలతో పుడతాడని అవే దేవ, పితృ, ఋషి ఋణాలని; దేవతలకు హవిస్సునర్పించుటద్వారా దేవతల ఋణాన్ని తీర్చుకోవాలని వేదశాసనం. అగ్నిని పూజించడంద్వారా ఈ ఋణం తీరుతుంది. అగ్నిలో నేయి మొ॥ పదార్థాలను హోమంచేస్తే ఏమిటి లాభం? ఈ డబ్బుతో బీదలకు అన్నంపెట్టవచ్చుకదా అని కొంతమంది ప్రశ్న వేస్తూ ఉంటారు. గీతావాక్యం తిలకించండి :-

అగ్నౌ ప్రాస్తాऽహుతి స్సమ్యగాదిత్య ముపతిష్ఠతే
ఆదిత్యాజ్జాయతే వృష్టిర్వృష్టేరన్నం తతః ప్రజాః.

తా:- ఈ హోమం సూర్యుణ్ణిపొంది, సూర్యునివల్ల వర్షం- ఆ వర్షం వల్ల అన్నం- ఆ అన్నం తినడంవల్ల ప్రజలు వృద్ధి పొందడం లభిస్తోంది.

అగ్నిలో హోమంచేయడంవల్ల పొగపుట్టి మేఘంగామారి వర్షం పడుతోందంటున్నాం. మేఘంవల్ల వర్షంవస్తుందని అందరూ అంగీకరిస్తారు. అది ఏ పొగైనా కావచ్చుకదా! ఫ్యాక్టరీగొట్టం నుండి పుట్టిన పొగైనా కావచ్చు, శ్మశానంనుండి పుట్టిన పొగైనా కావచ్చు, వంటఇంటి పొగైనా కావచ్చు. ఏ పొగ వల్లనైనా వర్షం వస్తుందన్నమాట నిజమే. ఏ వైదిక కర్మలు చేయని, విదేశాలలో వర్షాలు పడడం లేదా? అని ప్రశ్నిస్తారు.

కని వాయుపురాణంలో ఒక్కొక్క పొగవల్ల ఒక్కొక్క రకమైన వర్షం వస్తుందని ఉంది. వాతావరణ కాలుష్యం పోవాలన్నా, అతివృష్టి (ఎక్కువ వర్షం), అనావృష్టి (బొత్తిగా వర్షం పడకపోవడం) రకరకాల ఈతిబాధలు లేకుండా ఉండాలంటే మంత్రాలను ఉచ్చరిస్తూ, శ్రద్ధతో జపిస్తూ అగ్నిలో చేసిన హోమం చేస్తేనే సమకూరుతుందని మనవి. అగ్నిలో నెయ్యి మొదలైన వస్తువులు వేయడం వృధాగా కనిపిస్తోంది. కాని 'అగ్నిహోత్రం జుహోతి...' అనే మంత్రంలో స్త్రీ పురుషుల కలయికలో స్త్రీయందు పురుషుడు తనశక్తిని ఉంచుతున్నాడు. అది వృధా అయినట్లు కనిపిస్తున్నా సంతానంగా కొంతకాలానికి మారడంలేదా? దావాగ్నివల్ల అడవి తగులబడి పోతున్నట్లున్నా వర్షఋతువులో నాలుగు చినుకులు పడుతూఉంటే మరల ఓషధులు రెపరెప లాడుతూ మొలకెత్తడం లేదా? మొ॥ దృష్టాంతాలను వేదమే చెప్పింది. చెట్టు మొదట్లో నీళ్ళు పోస్తున్నాం గాని ఆకులపై నీళ్ళు చల్లడం లేదు. నీరు, వేరుకే బలం ఇయ్యడంగాక మొత్తం చెట్టునంతటిని పోషిస్తోంది. అట్లే వేదభూమి యైన ఈ దేశంలో వైదికకర్మలు చేస్తే ఈ దేశానికే కాదు, మొత్తం ప్రపంచానికే క్షేమం. ఈ సందర్భంలో రెండుమూడు మాటలింకా చెప్పాలి. వర్షం పడకపోతే కారీరేష్టి చేయండని వేదం చెప్పింది. సహస్రఘటాభిషేకాలు చేయడంవల్ల వర్షం పడడాన్ని మనం ఈనాటికి చూస్తున్నాం. పరిశోధనలకు కొన్ని కోట్లు ఖర్చుపెడుతున్న ప్రభుత్వం, పై చెప్పిన విషయాలు నిజమవునో కాదో ప్రయోగాలు చేయిస్తే బాగుంటుంది.

ఈ హోమాలు చేయకపోయినా ఆ హోమ మంత్రాలనుపఠిస్తే కూడా ఫలం ఉందని వేదం చెప్పింది.

సరే! ఈహోమం సూర్యోదయంకాకుండా చేయడం ఒకటి, సూర్యోదయం అయిన తర్వాత చేయడం ఒకటని రెండు పక్షాలున్నాయి. ఒక్కొక్క శాఖవారికి ఒక్కొక్క పద్ధతి.

యజ్ఞయాగాదులు చేసినవారు శ్రౌతాగ్నులలో అనగా ఆహవనీయ, గార్హపత్య, దక్షిణాగ్నులందు చేయగా మిగిలిన లౌకికులు స్మార్తాగ్నులలో చేస్తారు. ఉపనయనం దగ్గరనుండి ఈ హోమం ఉంది. స్నాతకంవరకు వ్యాహృతులను (భూః, భువః, సువః) ఉచ్చరిస్తూ సమిధలతో హోమం ఉంటుంది. స్నాతకం నుండి వివాహంవరకు వ్యాహృతులను ఉచ్చరిస్తూ నేతిలో ఉంటుంది. వివాహంనుండి వండిన అన్నంతో ఉంటుంది. (బౌధ. గృ. సూ.) ఇందు అగ్ని, ప్రజాపతులు ప్రధాన దేవతలు. యవలుగాని, వరిఅన్నంగాని ఇందులోని ద్రవ్యం. అవి లేకపోతే పెరుగుతోగాని, పాలతోగాని ఉంటుంది. లేదా నీటిలో నీటినే హోమం చేస్తారు. అగ్నిని నీటితో ఊదకూడదు. హోమం చేయకపోతే పతితునిగా పేర్కొన్నారు. వీర హత్య (బ్రహ్మహత్య) తో సమానమన్నారు.

జపం

వినబడేటట్లుగా జపంచేయడం వాచికమని, వినబడీ వినబడనట్లు చేస్తే ఉపాంశువని; మనస్సులోనే జపిస్తే మానసికమని జపం మూడురకాలుగా ఉంటుంది. ఒకదానికన్న మరొకటి శ్రేష్ఠం. పాపాన్ని పోగొట్టుకోవడంకోసం జపం ఉద్దేశింపబడింది.

అన్ని యజ్ఞాలకన్న జపయజ్ఞం గొప్పదని మనుస్మృతిలో ఉంది. ఇది ఎక్కడ చేయాలి? ఏ ఆసనం వేసుకొని చేయాలనే ప్రశ్నలు పుడతాయి.

దర్భాసనం వేసుకొని ఇంట్లోను, నదిఒడ్డున, పశువుల కొట్టంలో, అగ్ని హోత్రాలగదిలో, తీర్థాలదగ్గర, దేవతా ప్రతిమల ఎదురుగా చేయాలని, పైన చెప్పినదాంట్లో ఒకదానికన్న మరొకటి వరుసగా శ్రేష్ఠం అని స్మృతిచంద్రిక.

గాయత్రి, పురుషసూక్త మంత్రాలకన్నా మించినది లేదని విష్ణు. ధ. సూ. జపంచేస్తూ ఉంటే మాట్లాడకూడదు. ఓం నమో విష్ణవే, ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ, ఓం నమశ్శివాయ మొ॥ మంత్రాలను గురువునుండి తప్పకుండా ఉపదేశంపొంది 1008 సార్లుగాని, 108 సార్లుగాని ప్రతిరోజూ చేయాలి. ఏ మంత్రం జపించినా, జపించక పోయినా గాయత్రిని తప్పక చేసి తీరాలని స్మృతికర్తలు ఘోషిస్తున్నారు.

బొటనవ్రేలు మినహాయించి వ్రేళ్ళకణుపులతో లెక్కపెట్టడం గాని, గీతలుగీయడంద్వారాగాని, తావళాన్నిధరించి త్రిప్పడంవల్లగాని చేయాలేగాని లెక్కపెట్టకుండా జపంచేయవద్దని అంగిరసవచనం. వ్రేళ్ళ కణుపులు లెక్కపెట్టేటపుడు మధ్యవ్రేలు క్రిందికణుపు, మధ్య కణుపు మినహాయించి చేయాలి.

తావళం బంగారుపూసలతోగాని, రత్నాలతోగాని, రుద్రాక్షలుగాని లేక తామరపూసలతోగాని ఉండాలని శంఖస్మృతి. 108, 51, 27 గాని పూసలుండాలని స్మృతిచంద్రిక. రుద్రాక్షలతో చేస్తే అనంతఫలం వస్తుందని- గౌ. ధ. సూ.

కూర్చొనిచేయాలి జపం. నడుస్తూ కాదు. గాయత్రిని మాత్రం ప్రొద్దున్న నిలబడి, సాయంకాలం పడమర ముఖంగా కూర్చుండి జపించాలి.

తూర్పుముఖంగాగాని, ఉత్తరముఖంగాగాని కూర్చొని జపం చేయాలి.

ఆసనం :- వెదురుకర్రలమీద జపంచేస్తే దారిద్ర్యం, రాతిమీద రోగం, నేలమీద దుఃఖం, గడ్డిపరకలమీద యశస్సునాశనం, చిగుళ్ళుపరిచిన ఆసనంమీద మనస్సు చంచలంగా ఉండటం, కృష్ణాజినంమీద జ్ఞానంకలుగుతుంది. కృష్ణాజినం వేదస్వరూపమే అని వేదంలో ఉంది. దేవతలు యజ్ఞం చేస్తూఉండగా ఋక్కు, సామవేదాలు లేడిరూపం ధరించి ప్రక్కకు తప్పుకొన్నాయని, మరల దేవతలు ప్రార్థించగా తిరిగివచ్చాయని, ఋగ్వేదం యొక్క వర్ణం తెలుపని, సామవేదం రంగు నలుపని, అవే పగలు రాత్రులని, లేడియందు ఆ రెంటిరంగులను విడిచిపెట్టి ఆ వేదాలు తిరిగి వచ్చాయని కనుక కృష్ణాజినం ఋక్ సామ వేదములకు ప్రతినిధియని వేదంలోని కథ. దీనిమీద కూర్చొని చేస్తే కుష్ఠ, క్షయ మొ॥ రోగాలు పోతాయని వేదవేత్త లంటారు.

ఓషధులసారమే దర్భలని అట్టి ఆసనం మంచిదని వేదం.

ముందు దర్భాసనం వేసుకొని, దానిమీద కృష్ణాజినంవేసుకొని, దానిమీద బట్టపరచి చేయాలని భగవద్గీత చెబుతోంది. ఇది యోగుల విషయమని గీతావ్యాఖ్యానమైన శంకరానందీయంలో ఉంది.

గృహస్థులందరు దర్భాసనంవేసుకొనిగాని, చిత్రాసనంమీదగాని చేయవచ్చు.

మొదటి మూడువర్ణాలవారికి ఓంకారం,ప్రణవంకాగా, మిగిలిన వారికి 'ఔం' ప్రణవం, అని కాళికాపురాణంలో ఉంది. ఓంకారంవల్ల ఎట్టి ఫలం వస్తుందో, 'ఔం' అని మంత్రానికి ముందు చేర్చి జపం చేయడంవల్ల కూడా అదే ఫలం వస్తుంది. స్త్రీలకు కూడా 'ఔం' ప్రణవం. మొదటి మూడువర్ణాలవారు ఓంకారంచేర్చి శివపంచాక్షరిని జపించాలని, మిగిలినవారికి ఓంకారం లేకుండగానే పంచాక్షరిని (నమ

శ్శివాయ=శివునకు నమస్కారము) జపించవచ్చునని, ఎల్లవేళల జపించవచ్చునని, కాలనియమం లేదని, దీక్ష, హోమాలుకూడా పని లేదని బ్రహ్మోత్తరఖండంలో ఉంది. అందరు దీనికి అధికారులే అని అగస్త్య సంహితలో ఉంది.

తర్పణం

మధ్యాహ్నసమయంలో మళ్ళీస్నానం, తర్పణం ఉంటాయి. తరువాత సంధ్యావందనం, దేవపూజ ఉంటుంది, అని దక్షవాక్యం.

ఈజగత్తు నిలబడడానికి కారణమైన దేవగణం, మనంనుండి ఏమీ కోరకుండా, అపారమైన వాఙ్మయాన్ని మన కందించిన ఋషులకు, మనశరీరం ఇచ్చిన పితృదేవతలకు (చనిపోయిన తండ్రి, తాత, ముత్తాత- వారికి అధిష్ఠాన దేవతలైన వసు, రుద్ర, ఆదిత్య పితృదేవతలకు) భక్తిపూర్వకంగా వినయపూర్వకంగా నీరు విడిచి తృప్తిపరచడాన్ని తర్పణం అంటారు.

చచ్చిపోయిన తల్లిదండ్రులు ఏరూపంలో ఉన్నా సంతోషింపజేసే వస్తువుల్ని వసు రుద్ర ఆదిత్య పితృదేవతలు వారికి అందచేస్తారని శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. వేల ఆవులమందలో ఉన్నా తల్లిని దూడ ఎట్లా గుర్తుపడుతుందో అట్లే మంత్రశక్తివల్ల పైవిషయం సాధ్యం అవుతుందని మత్స్య పురాణంలో ఉంది. ఎక్కడో ఉన్నవారికి తంత్రుల సహాయం ఎక్కువ లేకుండాగానే (Wireless) వార్తలు పంపుతున్నాం. ఎక్కడో ఉన్నవారికి బొమ్మను పంపిస్తున్నామంటే సరిగ్గా అచ్చే కాక దీనితో సమానమైన రూపాలు అవతలవాడికి ఎట్లా అందుతున్నాయో గుర్తిస్తే సూక్ష్మరూపంలో వాయురూపంలో ఉండి పితృదేవతలు మనకు అన్నీ సమకూరుస్తున్నారన్నమాట నమ్మవచ్చు. విద్యుదయస్కాంతశక్తి ద్వారా (Electromagnetic force) వార్తలను పంపిస్తూ ఉన్నట్లే మంత్రశక్తిని శబ్దశక్తిని గుర్తిస్తే సందేహం

లుండవు. యోగశక్తి, మంత్రశక్తి మనబుద్ధికి అందేవికావని గుర్తించి కర్మలు చేద్దాం.

పితృదేవతలు ఆయుస్సును, సంతతిని, ధనాన్ని, విద్యను, సుఖాన్ని, స్వర్గాన్ని, మోక్షాన్ని ఇస్తారని మార్కండేయపురాణం.

ప్రతిరోజు దేవ, ఋషి, పితృదేవతల నుద్దేశించి నీటిని విడిచి పెట్టాలి. ఇందనేక పద్ధతు లున్నాయి. తేలికైన పద్ధతిని ధర్మసింధువు చెప్పింది.

రెండుశ్లోకాలు చదవడం, మూడుసార్లు నీటినివిడిచిపెట్టడముతో
ఈపని పూర్తి అవుతుంది. ఈమాత్రం చేయలేమా ?

ఆబ్రహ్మస్తంబ పర్యంతం దేవర్షి పితృ మానవాః
తృప్యంతు పితరః సర్వే మాతృమాతామహాదయః.
అతీత కుల కోటీనాం సప్తద్వీప నివాసినాం
ఆబ్రహ్మ భువనాల్లోకాదిదమస్తు తిలోదకం.

తా:- దేవతలు, ఋషులు, పితృదేవతలు, మానవులు, గడ్డిపరకనుండి బ్రహ్మవరకూ ఉన్నవారందరు తృప్తిని పొందుదురు గాక! తండ్రి, తాత, ముత్తాతలు; తల్లి, తల్లితండ్రి, తల్లితాత ఇంకా మిగిలినవారు, సప్తద్వీపాలలో ఉన్న అనేకులు ఈ నువ్వుల నీళ్ళతో తృప్తిని పొందుదురుగాక !

దేవఋషి పితృతర్పణం తండ్రి ఉన్నవాడుకూడా చేయాలి. స్వపితృ తర్పణం మాత్రం తండ్రి లేనివాడు చేయాలి.

దేవతలకు, ఒకటి, ఋషులకు రెండు, పితృదేవతలకు మూడేసి చొప్పున జలాంజలి నియ్యాలి.

దేవఋషి తర్పణం అక్షతలతో కూడిన నీటిచేత; నువ్వులు, గంధంకలిపిన నీటిచేత పితృతర్పణం ఇయ్యాలని పద్మపురాణం.

బంగారము, వెండి, బొడ్డుకర్ర, ఖడ్గమృగం కొమ్ము- వీటిలో ఒకదానిచేత చేసిన పాత్రతోగాని, కుశలతోగాని పితృ తీర్థంతో

ఇయ్యాలి. పితృతీర్థం అంటే బొటనవ్రేలు, చూపుడువ్రేలు మధ్యనున్న ప్రదేశమునుండి తర్పణం విడిచిపెట్టాలి.

నువ్వులు దొరకకపోతే బంగారం, వెండి, చేతికి ధరించికాని, దర్భలు ధరించిగాని ఇయ్యాలి.

పితృతర్పణం దక్షిణంవైపు తిరిగి ఎడమకాలు మడిచి ఈయాలి, దేవాది తర్పణంలో కుడికాలు మడిచి ఈయాలి.

దేవతర్పణం దర్భాగ్రాలచేత, ఋషి తర్పణం దర్భలమధ్యచేత, పితృతర్పణం దర్భ॥ మొదళ్ళచేత చేయాలని దక్షవచనం.

బ్రహ్మ, విష్ణు, రుద్ర, ప్రజాపతి దేవతలను, ఛందస్సు, వేద, ఋషి, ఆచార్య, గంధర్వ, ఆచార్యపుత్ర, సంవత్సర, ఋతువులను, అప్సరస, నాగ, సాగర, పర్వత, నది, మనుష్య, యక్ష, రక్షస్సు, పిశాచ, గరుడ, భూత, పశు, వనస్పతి, ఓషధులను, మావినుండిపుట్టిన (జరాయుజములను) గ్రుడ్డునుండిపుట్టిన (అండజములను) చెమటనుండి పుట్టిన (స్వేదజ) భూమిని పెకలించుకొని వచ్చిన (ఉద్భిజ్జ) వాటినిఉద్దేశించి తర్పణం ఈయాలని యాజ్ఞవల్క్యుని అభిప్రాయం.

ఆపైన యజ్ఞోపవీతాన్ని దండగా చేసుకొని చిటికెనవ్రేలు మొదటినుండి జారేజలంతో సనక, సనందన, సనాతన, కపిల, ఆసురి, వోఢ, పంచశిఖులను వారికి మరీచి, అత్రి, అంగిరస, పులస్త్య, పులహ, క్రతు, ప్రాచేతస, వసిష్ఠ, భృగు, నారదాదులకు తర్పణం ఇయ్యాలని పద్మపురాణం.

ఆపైన యజ్ఞోపవీతాన్ని అపసవ్యంగా చేసికొని దక్షిణానికితిరిగి దివ్యాంబరధర, ధ్రువ మొ॥ వసువులకు, అజైకపాద మొ॥ రుద్రులకు, ఇంద్ర, ధాత మొ॥ ఆదిత్యులకు తర్పణం విడిచిపెట్టాలి. జీవించినతండ్రి

కలవాడైనా, కవ్యవాల, నల. సోమ, యమ, అర్యమ, అగ్నిష్వాత్, సోమప, బర్హిషదులకు తర్పణం ఈయాలి.

ఇంతవరకు మొదటి మూడు వర్ణాలపద్ధతి చెప్పబడింది.

మిగిలినవారికి ఇట్లా ఉంటుంది.

స్నానంచేసిన తర్వాత నీటిలోనే ఉండి "బ్రహ్మాది దేవతా స్తృప్యంతాం" అని దేవతలకు, (అనగా బ్రహ్మాదిదేవతలు తృప్తిపొందుదురుగాక)

"కృష్ణ ద్వైపాయనాది ఋషయస్తృప్యంతాం" అనగా వేద వ్యాసుడు మొదలగుఋషులు తృప్తిని పొందుదురుగాక అని ఋషులకు,

"సోమ పితృమదాది పితరస్తృప్యంతాం" అనగా సోముడుమొ॥ పితృదేవతలు తృప్తిని పొందుదురుగాక అని పితృదేవతలకు నీళ్ళను విదిలిపెట్టాలి.

ఆపైన "సూర్యమండలస్థాయ పరమాత్మనే నమః" అనగా సూర్యమండలంలో ఉన్నపరమాత్మకు నమస్కారం అని సూర్యునకు అర్ఘ్యం (నీటిని విదిలిపెట్టుట) ఇచ్చి

నమస్సవిత్రే జగదేక చక్షుషే జగత్ప్రసూతి స్థితినాశ హేతవే
త్రయీమయాయ త్రిగుణాత్మధారిణే విరించి నారాయణ శంకరాత్మనే నమః.

అనే శ్లోకంతో సూర్యునికి నమస్కరించాలి.

తా:- అనగా బ్రహ్మ విష్ణు రుద్రరూపుడైన ప్రపంచాన్ని పుట్టించి, పోషించి, చివరకు లయంచేస్తూ ఉన్న సూర్యభగవానునకు నమస్కారం అని అర్థం.

మధ్యాహ్నస్నానం అయినతరువాత వీరికి దేవతర్పణం మత్స్య పురాణంలో ఉన్నట్లు ఉంటుంది.

దేవా యక్షాస్తథా నాగా గంధర్వాప్సరసోఽసురాః
క్రూరా స్సర్పా స్సుపర్ణాశ్చ తరవో జంభకాః ఖగాః

విద్యాధరా జలాధారాస్తథైవాకాశగామినః
నిరాహారాశ్చయే జీవాః పాపే ధర్మే రతాశ్చయే
తేషామాప్యాయనాయైతద్దీయతే సలిలం మయా.

అని నీళ్ళు వదిలిపెట్టాలి. అంటే దేవతలు, యక్షులు, నాగులు, గంధర్వులు, అప్సరసలు, రాక్షసులు, సర్పాలు, చెట్లు, విద్యాధరులు మొదలు పాపులకు కూడా వారి తృప్తి కొరకు నీటి నిస్తున్నాను. ఆపైన సనక, సనందన, సనాతన, కపిల, ఆసురి, వోఢు, పంచశిఖాది ఋషులకు సనకః తృప్యతాం అనే మాదిరిగా తృప్యతాం అనేపదం ప్రతిఋషి పదం చివర చేర్చి ఇయ్యాలి.

ఆతరువాత ఇంతకు ముందు చెప్పిన 'ఆస్తంబ బ్రహ్మపర్యంతం...' అనే శ్లోకంతో పితృదేవతలకు తర్పణం ఉంటుంది.

ఆది, శుక్రవారాలలో సప్తమి, త్రయోదశి తిథులలో ప్రత్యేకంగా తిలతర్పణం చేయకూడదు.

యమతర్పణం :-

నరకచతుర్దశినాడు యముణ్ణి ఉద్దేశించి తర్పణం ఇయ్యాలి.

"యమాయ ధర్మరాజాయ మృత్యవే చాంతకాయచ
వైవస్వతాయ కాలాయ సర్వభూతక్షయాయచ
ఔదుంబరాయ దధ్నాయ నీలాయ పరమేష్ఠినే
వృకోదరాయ చిత్రాయ చిత్రగుప్తాయ వైనమః."

ఇందులో అన్నీ యముని పేర్లు. ఈ 13 నామాల చివర నమః అని చేర్చి (యమాయనమః, ధర్మరాజాయనమః మొదలగు) ఇయ్యాలి.

భీష్మతర్పణం :-

మాఘ శుక్ల అష్టమినాడు భీష్ముణ్ణి ఉద్దేశించి ఈ శ్లోకంచే తర్పణం

వైయాఘ్రపాదగోత్రాయ సాంకృతి ప్రవరాయచ
అపుత్రాయ దదామ్యేతత్ సలిలం భీష్మవర్మణే.

తా :- వైయాఘ్రపాదగోత్రంలో పుట్టినవాడు, కొడుకులు లేని బ్రహ్మచారియైన భీష్మునకు నీటిని వదులుతున్నాను.

పంచ మహా యజ్ఞాలు

ఇవి అన్నివర్ణాలవారికి ఉన్నాయి. వీటినే దేవయజ్ఞం, పితృయజ్ఞం, భూతయజ్ఞం, మనుష్యయజ్ఞం, బ్రహ్మయజ్ఞం అంటారు.

ఒకసమిధను హోమంచేసినా అది దేవయజ్ఞమేనని, స్వధాకారముతో నీటిని విడిలితే పితృయజ్ఞంఅని, ఒకముద్దను భూతాలకు (కాకులకు మొ॥) బలిగా ఇస్తే భూతయజ్ఞం అని, వేదవేత్తకు అన్నం పెడితే మనుష్యయజ్ఞం అని, ఒకమంత్రం చదివినా బ్రహ్మయజ్ఞం అవుతుందని తైత్తిరీయ ఆరణ్యకంలో ఉంది.

ఇవి ప్రతిరోజూ చేయాలి. యజ్ఞంవల్ల ఏఫలాన్ని సోమయాజి పొందుతాడో అట్టిఫలాన్నే ఈపంచమహాయజ్ఞాలవల్ల పొందుతున్నాడని పరాశరస్మృతి అంటోంది. యజ్ఞం చేయడానికి చాలా సంపత్తి ఉండాలి. వీటికా బాధలేదు. వీటిని ఏరోజుకారోజు ముగింపుచేయవచ్చు. మిగిలిన యజ్ఞాలు అట్లాకాదు ఇందులో యజమానుడే అన్నీ చేసుకుంటాడు. మిగిలినవాటికి అంగబలం, అర్థబలం కావాలి. వీటిని అందరూ చేయవచ్చు. మిగిలిన యజ్ఞాలు కొంతమందే చేయాలి. కేవలం నీటితో, తక్కువ ఖర్చుతో వీటిని మనం చేసుకోవడానికి వీలుంది.

పంచమహాయజ్ఞాలలో దేవతలను, ఋషులను, పితృదేవతలను, సమస్త ప్రాణికోటిని ఉద్దేశించి బలులు, ప్రార్థనలు మొ॥నవి ఉంటాయి. తాను బ్రతకడం, ఇతరుల్ని బ్రతకనియ్యడం అనే సూత్రంపై ఇవి ఆధారపడ్డాయి. ఇందులో భక్తి, కృతజ్ఞత, గౌరవం, దయ, సహనం

మొ॥ ఉత్తమ గుణాలు కనిపిస్తాయి. కనుకనే వీటిని గౌతముడు మొ॥ ఋషులు 40 సంస్కారాలలోను చేర్చారు. స్వార్థంనుండి మనిషిని దూరంచేసి త్యాగిగా తీర్చిదిద్దేవి ఈ యజ్ఞాలే. ఈ శరీరం వీటివల్ల బ్రహ్మశరీరంగా మారుతుందని మను వన్నాడు.

ప్రతిగృహస్థు కొన్ని అనుకోని పాపాలుచేస్తూ ఉంటాడు. ఇతని వల్ల అనేక క్రిమికీటకాలు చనిపోతూ ఉంటాయి. నిత్య జీవితంలో చేట, సన్నికల్లు, రోలు, రోకలి, అలుకుగుడ్డ, నీళ్ళకడవ మొ॥ వాటిని వాడుతూ ఉండడంవల్ల అనేక ప్రాణులు చనిపోతున్నాయి. వీటినే పంచసూనా లన్నారు. పాపం చుట్టుకుంటోంది. దీన్ని పోగొట్టుకోవడం కోసం ఈ యజ్ఞా లున్నాయి, హారీత ధర్మసూత్రం ఇట్లా చెప్పింది.

ఏ ప్రార్థన చేయకుండా (1)నీటిలో చొరబడి స్నానంచేయడం, నీటిని గుడ్డపెట్టివడగట్టి తీసికోకపోవడం; (2) చీకట్లోనడవడంవల్ల అనేక క్రిమికీటకాలు చచ్చిపోవడం, (3) గొడ్డలితో చెట్లను నరకడం, పువ్వులు కోయడం, ఆకులు దంచుట; (4) పంటలను కోయడం, విసరడం; (5) వంట కట్టెలతో మంటపెట్టడము, నీళ్ళను కాచడము మొ॥వాటివల్ల అనేక ప్రాణులను చంపిన పాపం వస్తోందని, దానిని వేదం చదవడం ద్వారా బ్రహ్మచారి పోగొట్టుకోవచ్చని; గృహస్థులు ఈ యజ్ఞాలవల్ల పోగొట్టుకోవచ్చని; సన్న్యాసులు ధ్యానం, జ్ఞానం ద్వారా పోగొట్టుకోవాలని హారీతుడు విపులంగా చర్చించాడు.

ఇవి ఎప్పుడు చేయాలనే విషయంలో అభిప్రాయ భేదా లున్నాయి. సంధ్యలో ఉన్న జపాన్ని బ్రహ్మయజ్ఞంగా భావించాలని గోభిలస్మృతి. స్నానం తరువాతచేసే తర్పణాన్ని పితృయజ్ఞంగా భావించాలని మనువు.

ఈ యజ్ఞాలు గృహస్థు నుద్దేశించి ఉన్నాయి. మిగతా ఆశ్రమాల వారికి ఈఆశ్రమం కేంద్రముగా ఉంది. గాలివల్ల అన్నిప్రాణులు

బ్రతుకుతున్నట్లు గృహస్థాశ్రమంవల్ల బ్రహ్మచారి, సన్న్యాసి, రోగి, అతిథి, పశుపక్ష్యాదులు బ్రతుకుతున్నాయి. నదీనదాలు సముద్రములో ఎల్లా కలుస్తున్నాయో అట్లా మిగతా ఆశ్రమాలవారు ఇతనిని ఆశ్రయించుకొని బ్రతుకుతున్నారని మనువంటాడు. గృహస్థు యథావిధిగా ఆచారాలను పాటిస్తే బ్రహ్మలోకంనుండి జారిపడడని ఉద్యోగపర్వం చెబుతోంది. (40-25). తల్లివల్ల పిల్లలెట్లా బ్రతుకుతున్నారో ఇతర ఆశ్రమాలవారు ఇతనివల్ల బ్రతుకుతున్నారని శాంతిపర్వం అంటోంది (296. 39). ఇతర ఆశ్రమాలవారిని ఒకసిబ్బిలోను, మరొక సిబ్బిలో గృహస్థునుపెడితే సరిసమానముగా తూగుతాడని శాంతి పర్వం అంటోంది. (12. 12)

పంచ మహా యజ్ఞాలవల్ల గృహస్థు నిజమైన గృహస్థు అవుతున్నాడు.

బ్రహ్మ యజ్ఞం

ఋషులు తపస్సుచే దర్శించిన మంత్రాలను, వ్రాసిన శ్లోకాలను ప్రతిరోజూ చదవడమే బ్రహ్మయజ్ఞం.

సమస్తభూమిని దానంచేస్తే ఎట్టిఫలం వస్తుందో అంతకుమూడు రెట్ల ఫలం బ్రహ్మయజ్ఞంవల్ల వస్తుందని శతపథ బ్రాహ్మణం చెబుతోంది.

నాలుగు వేదమంత్రాల్ని చదివితే, దేవతలు మనకు సంతానాన్ని, ఆయుర్దాయాన్ని, సమస్త సంపదల్ని ఇస్తారని వేదంలోఉంది.

పై మంత్రాలేకాక వేదాంత సంబంధమైన వాగ్వివాదాల్ని (వాకోవాక్యం), వేదాంగాలను, ఇతిహాస పురాణాదుల్ని, విద్యలను (సర్పవిద్య మొ॥) వీరులను స్తుతించే వాక్యాలను (నారాశంసలు) మొ॥ వాటిని చదవాలని శత. బ్రా. యే చెప్పింది.

అన్ని పంచమహాయజ్ఞాలు చేయకపోయినా ఒక్క బ్రహ్మయజ్ఞం చేస్తే చాలన్నారు.

పురాణాలు, గీత మొ॥వానిని విన్నా, చదివినా బ్రహ్మయజ్ఞఫలం వస్తుందని యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి చెప్పారు. కాల నియమం బ్రహ్మ యజ్ఞానికి లేదన్నారు.

ఇది ఎక్కడ చేయాలి? గ్రామానికి తూర్పుగాగాని, ఉత్తరంగా గాని, ఈశాన్యమూలలోగాని కూర్చొని మూడుసార్లు ఆచమనంచేసి చేతులు తుడుచుకొని, పెదిమలు తుడుచుకొని, తల, కండ్లను, ముక్కు-పుటములను, చెవులను, గుండెను ముట్టుకొని దర్భాసనంమీదకూర్చొని తూర్పుముఖంగా కూర్చొని తన వేదశాఖను ఓంకార పూర్వకముగా చదవాలని ఉంది. ఏమంత్రంరాకపోతే గాయత్రిని పఠించినా చాల న్నారు. ఎంతవరకు ఏకాగ్రత ఉంటుందో అంతవరకు చదవా లన్నారు. ఈరోజు కొంత వేదభాగం చదివితే మర్నాడు మిగతాది చదవాలని వేదాన్ని మరిచిపోకుండా రోజూ చదవాలని తాత్పర్యం. చివరకు అగ్ని, భూమి, ఓషధులు, వాచస్పతి, విష్ణువు- వీరందరికి నమస్కారా లతో ఇది పూర్తి అవుతుంది.

దేవయజ్ఞం (వైశ్వదేవం)

ఏ మహాశక్తి దయవల్ల మనం అన్నం తింటున్నామో ఆమహా శక్తికి లేదా ఆ పరమేశ్వరునకు నివేదించి లేదా అర్పించి కృతజ్ఞతను చూపించడం కోసమే ఈదేవయజ్ఞం ఉద్దేశింపబడింది. పంచ మహా యజ్ఞాలతో కూడినదే వైశ్వదేవం అని పెద్దల అభిప్రాయం.

ఇది గృహ్యాగ్నిలోకాని, మామూలు అగ్నిలో కాని చేయాలని, అగ్ని లేకపోతే నీళ్ళలోగాని, వట్టి నేలపైగాని జరుపుకోవాలని శాసనం. ఇందులో సమస్త దేవతలకు బలి (పూజ) ఉంటుంది. తాను తినక పోయినా చేయాలని అపరార్కుడన్నాడు. వైశ్వదేవం చేయకపోతే

రోజూతా ఉపవాసం ఉండా లన్నారు. దీనివల్ల ఆహారశుద్ధి ఏర్పడుతుందని పెద్దలమాట. ఇది ప్రొద్దున్న, సాయంకాలం కూడా ఉంటుంది.

గౌతముని మతప్రకారం వైశ్వదేవంలో అగ్ని ధన్వంతరి విశ్వే దేవులు ప్రజాపతి స్విష్టకృత్ దేవతలకు పూజయుండగా మనువుప్రకారము అగ్ని సోముడు అగ్నీషోములు విశ్వేదేవతలు ధన్వంతరి కుహు అనుమతి ప్రజాపతి ద్యావాపృథ్వ్యాలు స్విష్టకృత్ మొ॥ దేవతలకుపూజ.

సాయంకాలం భార్యయే మంత్రాలు లేకుండా చేయవచ్చని ఉంది. ఇది మొదటి మూడువర్ణాలవారిమాట. మిగిలినవారికి ఆదేవతల నుచ్చరిస్తూ చివర నమః అనిచేర్చి పచ్చి ద్రవ్యాలతో చేయాలనిఉంది.

ఇందులో మినుము సెనగ కొర్రలు బటానీలు ఉప్పు నూనెతో చేసినవి, పాచిపోయిన్నపదార్థాలను విసర్జించాలి.

ఆహారం అర్పించలేనివాడు పండ్లతోగాని వేరులతోగాని నీళ్ళతోగాని చేయవచ్చు.

వైశ్వదేవం చేయలేకపోతే కనీసం ఆ మంత్రాలను చదివినా ఫలం ఉందన్నారు.

భూతయజ్ఞం (బలిహరణం)

యజ్ఞశిష్టాశినః సంతో ముచ్యంతే సర్వకిల్బిషైః
భుంజతే త్వఘం పాపా యేపచంతి ఆత్మకారణాత్. - గీత.

బలివైశ్వదేవాదులు చేయగా మిగిలిన అన్నం, అమృతంతో సమానమని ఎవడు అన్నంవండుకొని ఈశ్వరునకు నివేదనచేయకుండా, ఇతరులకు పెట్టకుండా తానే తింటాడో వాడుపాపాన్నే తింటున్నాడని గీతావాక్యం.

'కేవలాఘో భవతి కేవలాదీ' అనివేదం అంటోంది. ఇతరులకు పెట్టకుండా తానుతింటే పాపాన్నే తింటున్నాడని అర్థం.

ఇందులో సమస్త ప్రాణులకు– కుక్కలకు, కాకులకు, చండాలురకు అందరికీ బలి ఉంటుంది.

దేవయజ్ఞంలో చెప్పిన దేవతలకు నీటికి ఓషధులకు చెట్లకు ఇంటికి ఇంటిలో ఉన్న దేవతలకు వాస్తుపురుషునికి ఇంద్ర వరుణ సోమ బ్రహ్మ దేవతలకు వారికి సంబంధించినవారికి విశ్వేదేవతలకు పగలు చరించే జీవులకు బలి ఉంటుంది. ఉత్తరాన రాక్షసులకు; దక్షిణాన పితృదేవతలకు స్వధాకారంతో బలులుంటాయి. ఇందులో బలి అగ్నిలో కాక నేలమీద ఉంటుంది.

వైశ్వదేవం తర్వాత అగ్నిదిక్కులలోనూ, ఇంద్ర యమ వరుణ సోములకు, మరుత్తులకు గుమ్మం దగ్గర; ఉదకములకు నీటిలో; చెట్లకు రోలు రోకలి దగ్గర; శ్రీకి ఇంటిపైన, భద్రకాళికి ముంగిట, బ్రహ్మ వాస్తోష్పతులకు ఇంటిమధ్య, ఆకాశమున విశ్వేదేవులకు, పగలు చరించే వారికి పగలు, రాత్రి చరించేవారికి రాత్రి; పితృదేవతలకు దక్షిణపు దిక్కున, నేలపై కుక్కలకు చండాలురకు కుష్ఠు మొ॥ వ్యాధులచే బాధ పడేవారికి, కాకులకు, క్రిములకు అందరికి బలివేయాలని మనువుమాట.

మంత్రాలు లేకుండ భార్య సాయంకాలం బలి ఈయాలని మనువు.

ఈదిగువశ్లోకాలు చదివి అందరు బలి వేయవచ్చు.

దేవా మనుష్యాః పశవో వయాంసి సిద్ధాః సయక్షోరగ దైత్య సంఘాః
ప్రేతాః పిశాచాస్తరవః సమస్తా యేచాన్న మిచ్ఛంతి మయాప్రదత్తం
పిపీలికాః కీట పతంగ కాద్యా బుభుక్షితాః కర్మనిబంధ బద్ధాః
ప్రయాంతు తే తృప్తిమిదం మయాన్నం తేభ్యో విసృష్టం ముదితా భవంతు
యేషాం నమాతా నపితా నబంధు ర్నైవాన్న సిద్ధిర్న యథాన్నమస్తి
తత్ తృప్తయేఽన్నం భువి దత్తమేతత్ ప్రయాంతు తృప్తిం ముదితా భవంతు.

– విష్ణుపురాణం

తా :- దేవతలు, మనుష్యులు, పశువులు, పక్షులు, సిద్ధులు, యక్షులు, పాములు, రాక్షసులు, ప్రేతలు, పిశాచాలు, చెట్లు, చీమ దోమ మొ॥నవి, పక్షులు మొ॥ అన్నీ నేనిచ్చే అన్నంచేత తృప్తిని పొందుదురుగాక. ఎవరికైతే బ్రతి యున్న తల్లిదండ్రులు, చుట్టాలు ఉండరో వారికొరకుడా అన్నం పెడుతున్నాను. ఇది బలిప్రదాన మంత్రం.

ఈదిగువశ్లోకం చదివి కాకులకు బలివేయాలని మార్కండేయ పురాణం.

ఐంద్రీ వారుణ వాయవ్యాః సౌమ్యా యామ్యాశ్చ నైరృతాః
వాయసాః ప్రతిగృహ్ణంతు భూమౌ పిండం మయార్పితం.

తా :- అన్నిదిక్కులలో ఉన్న కాకులు నే వేసిన పిండాన్ని గ్రహించుగాక. కుక్కలకు బలి ఈదిగువ శ్లోకంచేత :-

శ్వానౌ ద్వౌ శ్యామశబలౌ వైవస్వతకులోద్భవౌ
తాభ్యాం పిండం ప్రదాస్యామి స్యాతామేతౌ అహింసకౌ. — వై. దీ.

తా :- వైవస్వత కులంలో పుట్టిన కుక్కలకు బలివేస్తున్నానని అర్థం.

గో గ్రాసం:-

రోజూ ఆవుల్ని గోకుట, నిమురుట, గడ్డిపెట్టుట మొ॥ పనులచే సేవించాలని మదనపారిజాతం. గడ్డి పెట్టేటప్పుడు ఇది చదవాలి :-

పంచభూత శివే పుణ్యే పవిత్రే సూర్య సంభవే
ప్రతీచ్ఛ ఇదం మయాదత్తం సౌరభేయి నమోస్తుతే.

తా :- పంచభూతములకు మంగళం కలిగించేదానవు. పుణ్యవంతురాలవు. సురభివంశంలో పుట్టినదానవు. నీకు నమస్కారమమ్మా!

గో నమస్కారం :-

నమో గోభ్యః శ్రీమతీభ్యః సౌరభేయీభ్య ఏవచ
నమో బ్రహ్మ సుతాభ్యశ్చ పవిత్రాభ్యో నమో నమః

గావోమమాగ్రతస్సన్తు గావో మే సన్తు పృష్ఠతః
గావో మే హృదయే నిత్యం గవాం మధ్యే వసామ్యహం
సర్వదేవమయే దేవి సర్వదేవై రలంకృతే
మాతర్మమాభిలషితం సఫలం కురు నందినీ.

తా:- గోవులకు నమస్కారం. అవి లక్ష్మీ నివాసస్థానాలు. సురభి వంశంలో పుట్టినవి. పవిత్రమైనవి. నాముందు, వెనుక అవి ఉండుగాక. నాహృదయంలో వాటిని పూజిస్తూ ఉందునుగాక. వాటిమధ్యలో ఉందునుగాక. "సమస్త దేవతా స్వరూపిణీ, సమస్త దేవతలచే అలంకరింపబడిన దానివి, తల్లివైన నీవు నా కోరికను తీర్చుతల్లీ!"

గోవు, సమస్త దేవతా స్వరూపం అని మన విశ్వాసం. విశ్వాసమే కాదు, వేదమే ఘోషిస్తోంది. దాని పాలుగాని, పెరుగుగాని, నేయిగాని, సమస్త దేవకార్యాలలో, పితృదేవతలను పూజించే కర్మలలో కూడ ఉపయోగపడుతున్నాయి. దాని సంతానంవల్లనే వ్యవసాయాదులు జరుగుతున్నాయి. ఏ జంతువుయొక్క మలమూత్రాలను వాడటంలేదు. ఒక్క గోవు యొక్క మూత్రాన్ని, పేడను వాడుతున్నాం. మొండిరోగాలను పోగొట్టేశక్తి వాటిల్లోఉందని ఆయుర్వేదం అంటోంది. శుద్ధి చేసుకోవడానికి అప్పుడప్పుడే వాడుతున్నాంగాని ఏ జంతువుమలాన్నివాడటం లేదుకదా! ఇంకా, ఈదేశంలో గోవుల్ని చంపడం మనం చేసుకున్న దురదృష్టం.

పితృ యజ్ఞం

ఇంతకుముందు చెప్పినరీతిలో తర్పణరూపంలోగాని, బలినియమం ద్వారాగా గాని లేదా ఒక వేదవేత్తకు పితృదేవతల నుద్దేశించి అన్నం పెట్టడంగాని చేయాలి. రోజూ అన్నంపెట్టే శక్తి లేకపోతే కనీసం రోజూ నీటితో తర్పణం ఐనా చేయాలి.

మనుష్యయజ్ఞం – అతిథిపూజ

మనఇంటికి వచ్చినవారిని గౌరవంతో, ప్రేమతో ఆదరించటమే మనుష్యయజ్ఞం.

యజుర్వేదంలోను, కఠోపనిషత్తులోను నచికేతునికథ ఉంది. అతనితండ్రి వాజశ్రవసుడు. ఆయన సర్వస్వదక్షిణగా ఇచ్చివేస్తున్న సమయంలో నన్నెవరికి ఇస్తావని తండ్రి నడుగుతాడు. తండ్రి సమాధానం చెప్పడు. కొడుకు మళ్ళీ అడుగుతాడు. తండ్రి కోపంతో, నిన్ను మృత్యువుకి ఇస్తానంటాడు. యముని దగ్గరకు నచికేతుడు వెళతాడు, అప్పుడు యముడక్కడ లేడు. వచ్చి ఏమైనా తిన్నావా అని యముడడిగాడు. నీసంతానాన్ని మొదటిరోజున, రెండవరోజున పశువులను, మూడవరోజున నీవుచేసిన పుణ్యకర్మలను తిన్నానంటాడు. దీనివల్ల అతిథివచ్చి ఏమీ తినకుండా వుంటే ఇంట్లో ఇన్ని నష్టాలు వస్తాయని తెలుస్తోంది.

అతిథి నిరాశచెంది తిరిగిపోతే తనపాపం యజమానికిచ్చి వెళతాడని, యజమానిపుణ్యం తీసుకుపోతాడని గా. ధ. సూ. లో ఉంది.

అతిథిని దేవతగా తలచవలసిన కర్తవ్యాన్ని 'అతిథి దేవోభవ' అనే మంత్రం చెబుతోంది.

అతిథికి స్వాగతం చెబితే అగ్నిప్రీతి పొందుతాడని, ఆసనం ఇస్తే ఇంద్రుడు; కాళ్ళు కడిగితే పితృదేవతలు; భోజనం పెడితే ప్రజాపతి సంతోషిస్తారని యాజ్ఞవల్క్యస్మృతి.

లేచినిలబడి సత్కారం చేస్తే ప్రాణదేవతలు సుఖిస్తారని బృహస్పతి వచనం.

వచ్చిన అతిథిని, ఏ ప్రాంతంవాడివని, ఏకులమని అడిగి అన్నం పెడితే స్వర్గాన్ని పొందలేడు, పైగా నరకాన్ని చేరుతాడని శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి — వి. పురాణం.

అతిథిని హిరణ్యగర్భునిగా భావించి సత్కరించాలని మరొక వచనం ఉంది.

వైశ్వదేవం తరువాత పాపిగాని, చండాలుడుగాని, బ్రాహ్మణుని చేత తండ్రిని చంపినవాడు వచ్చినా వాణ్ణి అతిథిగా భావించి అన్నం పెట్టమంటోంది స్మృతి :—

పాపో వా యది చండాలః పితృహా విప్రఘాతకః।
వైశ్వదేవాంతే సంప్రాప్తః సోఽతిథిః స్వర్గసంక్రమః॥

పాత్రనెరిగి దానం చేయాలి, క్షేత్రం ఎరిగి విత్తును వేయాలని మరొక సామెత ఉంది. దానివల్ల సత్పాత్రునకు దానం అక్షయఫలం ఇస్తుంది.

ప్రియమైనవాడు వచ్చినా, ద్వేషింపతగినవాడు వచ్చినా, పండితుడైనా, మూర్ఖుడైనా వానిని పూజించాలని పరాశరుని పలుకు.

ప్రియో వా యది వా ద్వేష్యః మూర్ఖః పండిత ఏవ వా
వైశ్వదేవేతు సంప్రాప్తః సోఽతిథిః స్వర్గసంక్రమః॥

శత్రువు వచ్చినా ఆదరించాలని తనను కొట్టవచ్చిన శత్రువుకు కూడా చెట్టు నీడ నిస్తుందని శాంతిపర్వం (146. 5)

బలినిచ్చిన తర్వాత ఆవుపాలు పితికే వేళ ఎంత పడుతుందో అంతకాలం, ఎవరైనా వస్తారేమో చూడాలని వచ్చినవాడికి గౌరవంతో అన్నం పెట్టాలని యాజ్ఞ. స్మృ. 1. 5

వచ్చిన అతిథికి కళ్ళు, మనస్సు, వాక్కు అన్నీ అర్పించాలని తానే లేచి అన్నిపనులు చూడాలని ఆ యజ్ఞం పంచ యజ్ఞాలతో కూడినదని అనుశాసనపర్వం.

ప్రతిగ్రామంలోను రాజు ధర్మశాలనుగాని, భోజనమఠములను గాని అతిథులకు సమకూర్చి పెట్టాలని ఆప. ధ. సూత్రాలపై హరదత్తుని వ్యాఖ్య.

అన్నం పెట్ట లేకపోతే మంచినీళ్ళుగాని, మంచి మాటలతోగాని పూజించాలని ఆపస్తంబుడు అన్నారు. యతిని పూజించడం చాలా గొప్ప దన్నారు.

అతిథికన్న ముందు యజమాని భోజనం చేస్తే సమస్త సంపదలు పోతాయని ఆప. ధ. సూ. భోజనంఅయినతర్వాత అతిథిని సాగనంపాలన్నారు. ఇట్లా ఎన్నైనా చెప్పవచ్చు. ఈ ధర్మాన్ని తు. చ. తప్పకుండా అందరు ఆచరిస్తే దేశంలో ఆకలి కేకలుంటాయా?

పూజా విధానం

ఆకారంలేని పరమేశ్వరుణ్ణి, అందరూ పూజించలేరు. ఏదో ఒక గుర్తు పెట్టుకొని దానియందు మనస్సును లగ్నంచేసి పూజించడం మనదేశంలో అనాదినుండి వస్తోంది. విగ్రహాలను పూజించడం నిన్న, మొన్ననే వచ్చిందనడం వెట్టిమాట. ప్రమాణవాక్యాలను చూపించడం ఇప్పుడు కుదరనిమాట.

అంతటా సూర్యకాంతి ఉన్నా, భూతద్దంలో దాన్ని కేంద్రీకరిస్తే, దానిక్రింద ఒకదూదిపింజను పెడితే అది కాలుస్తోంది. భూతద్దం తీసివేస్తే ఆసూర్యకాంతే కాల్చడం లేదు. అట్లా పరమేశ్వరశక్తి ఒకచోట కేంద్రీకరింపబడినపుడు దానిని దేవాలయాలనీ, మందిరాలని పిలుస్తున్నాం. రక్తంయొక్క సారం, పాలని మనకు తెలుసు. కాని ఆవు తోక దగ్గరో, ముక్కుదగ్గరో పిండితే పాలు రావడంలేదు. ఒక్క పొదుగుదగ్గరే రక్తాన్ని పాలుగా మార్చే శక్తి ఉందని, అట్లా పరమేశ్వర శక్తి ఒక్కొక్కచోట బాగా కనిపిస్తుందని చక్కని ఉదాహరణలో కాపిలతంత్రం చెప్పింది.

ఒక్కొక్క దేశానికి ఒక్కొక్క జెండా గుర్తుగా ఉంటుంది. అది ఆదేశంలో ఉన్న ప్రజలకు గుర్తు. ఆ జెండా మాట్లాడదు. కానివాన్ని

అవమానంచేస్తే ఆప్రజలు ఊరుకోరు. దాన్ని వట్టిగుడ్డగా చూడడం లేదు. అట్లానే పరమేశ్వరుని ఒకప్రతిమలోచూస్తున్నాం. మనం ఎవరికైనా నమస్కరిస్తున్నాం అంటే వారి కట్టెకు, బొట్టుకు, జుట్టుకు నమస్కరించడంలేదు. వారిలో ఉన్న చైతన్యానికి నమస్కరిస్తున్నాం. ప్రాణం కంటికి కనబడుతోందా? ప్రాణం ఉండడంవల్ల చేసే పనులు కనిపిస్తున్నాయి. అదే విధంగా అన్నింటిలోను ఉన్నశక్తిని పూజిస్తున్నాం. ప్రతి వస్తువుకు ఒక అధిష్ఠానశక్తి ఉందన్నారు. ఒక విగ్రహాన్ని మనం పూజిస్తున్నాం అంటే ఓ బండరాయి నాకు అది ఇయ్యి, ఇది ఇయ్యి అని అనడంలేదు. అంతట ఉన్న శక్తినే కొలుస్తున్నాం.

ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్కదైవంపైన, ఒక్కొక్క నామంపైనా ఇష్టం ఉంటుంది. ఆకాశంనుండి పడిననీరు, తూర్పుగాగాని, పడమరగాగాని, ఉత్తరంగాగాని, దక్షిణంగాగాని ప్రవహించినా చివరకు సముద్రాన్ని చేరుకుంటున్నట్లే ఏనామంతో పూజించినా ఏదేవతను పూజించినా చివరకు చేరేది ఒకే ఒక మూలశక్తి యని మన విశ్వాసం. అట్లే శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి.

ఎక్కడ పూజించాలని సందేహం. హరిని నీళ్ళలో, అగ్నిలో, హృదయంలో, సూర్యునిలో, యజ్ఞవేదియందు, ప్రతిమలయందు పూజించవచ్చని నారదాది పురాణాల్లో ఉంది. వారి వారి శక్తినిబట్టి, రుచినిబట్టి ఈపూజావిధానం ఉంటుంది. మనదేశంలో రకరకాలైన పూజాపద్ధతు లున్నాయి. అన్నింటిని ఇక్కడ చెప్పడం కష్టం. ఒకరంటే మరొకరికి పడకపోవడం మనం చూస్తున్నదే. అన్ని మార్గాలను కలిపి మనవారు పంచాయతన పూజ అనేపద్ధతిని పెట్టారు. అందులో సూర్యుని, అమ్మవారిని, విష్ణువుని, గణపతిని, ఈశ్వరుని కలిపి పూజిస్తారు. వారి ఇష్టమైన ప్రధానదేవత మధ్యలోఉండి చుట్టూ మిగతా ప్రతిమ లుంటాయి. దేవతార్చనపద్ధతిలో ఈశ్వరునికి నస్థమున్న

బాణలింగాన్ని; విష్ణువునకు సాలగ్రామాన్ని; సూర్యునికి స్ఫటికాన్ని; గణపతికి ఎఱ్ఱరాయిని; అమ్మవారికి మహోక ప్రతిమని పెట్టి పూజించడం చాలాకాలంనుండి వస్తున్న ఆచారం.

వీటిని పూజాద్రవ్యాలంటారు, ఎట్లా సమకూర్చుకోవాలో మనవి చేస్తాను.

ఇంతకుముందు జపవిధానంలో చెప్పినట్లు ఆసననియమాల్ని పాటించాలి. దర్భాసనంగాని, చిత్రాసనంగాని (ఊలుతో చేసినది), కృష్ణాజినంగాని వేసుకోవాలి.

పూజావిధానం 5, 13, 18, 24, 26 ఉపచారాలతో పూజించాలని అభిప్రాయ భేదా లున్నాయి. ఏదో ఒకపద్ధతిని స్వీకరించాలి.

పూజచేసే పద్ధతి మూడురకాలని భాగవతం అంటోంది. మొదటి మూడు వర్ణాలకు వేదమంత్రాలతోను; వేదమంత్రాలు, తంత్రమార్గం పౌరాణం శ్లోకాలు ఉన్న మిశ్రవిధానంతోనూ; మిగిలిన వారికి తంత్రవిధానం అని, అందరూ పొందే ఫలం ఒకటేనని భాగవతం చెప్పింది.

సాధారణంగా 16 ఉపచారాలతో పూజ ఉంటుంది. ఏకోరికతో ఎప్పుడు చేస్తున్నామో అనే విషయం చెప్పడమే సంకల్పం- ఆ తరువాత ధ్యానం- ఆవాహన- ఆసనం- పాద్యం- అర్ఘ్యం- ఆచమనీయం- పంచామృతస్నానం- వస్త్రం- యజ్ఞోపవీతం- గంధం- అలంకారం- పుష్పపూజ- ధూపం- దీపం- నైవేద్యం- తాంబూలం- నీరాజనం- మంత్రపుష్పం- ఆత్మప్రదక్షిణం- ఇట్లా 16 విధాలుగా పరమేశ్వరుని పూజిస్తూ ఉంటారు.

ఇందులో ఏయేవస్తువులు, ఏయేదేవతకు ప్రీతికరంగా ఉంటుందో వివరిస్తాను.

దేవపూజలో బంగారం, వెండి, రాగి, రత్నాలు, శిల, కఱ్ఱ, పంచలోహాలప్రతిమలు, లేదా ఇత్తడి, కంచు– వీటిలో ఏదైనా ఒకదానిచేత తయారు చేయబడిన విగ్రహాన్ని పూజించాలి.

ఇంట్లో ఈశ్వరలింగాలు 12 అంగుళాలు మించి ఉంచకూడదని మత్స్యపురాణం. సూర్యుని బొమ్మలలోగాని, మూర్తులలోగాని పాదములుంచకూడదనే విశేషాంశాలు అందులో ఉన్నాయి. నిజమైన బంగారు బొమ్మలేగాని కృత్రిమబంగారం పనికిరాదని విష్ణు. ధ. సూ.

అర్ఘ్యపాత్రలో పెరుగు, అక్షతలు, కుశలు, పాలు, దూర్వాంకు, తేనె, బార్లీ వేయవచ్చని మత్స్యపురాణం.

శంఖంలో అర్ఘ్యజలం ఉంటుంది. ఆనీళ్ళలో గంధం, పుష్పాలు వేయవచ్చును.

ఆచమనం చేసేనీళ్ళలో ఉశీరగడ్డి, కర్పూరం, ఏలకులు, లవంగము మొ॥ కలపవచ్చు.

స్నానంలో పంచామృతాలుంటాయి. అవి ఆవుపాలు, పెరుగు, నేయి; తేనె, పంచదార. పంచామృతస్నానం పటాలకు, మట్టిబొమ్మలకు పనికిరాదు. పైవి దొరకనప్పుడు తులసిజలంతో విష్ణువును పూజించాలి. ప్రతిమకు పూయునప్పుడు గంధంగాని, కస్తూరిగాని, కర్పూరంగాని, కుంకుమపువ్వు, జాజికాయ పనికివస్తాయి.

పువ్వులు :– వనమల్లిక, చంపక, అశోక, వాసంతి, మాలతి, కుంద, జాతి, పుష్పాదులు విష్ణుప్రీతికరంబులు, ఒకదానికన్న మరొకటి మంచివని నృసింహపురాణంలో ఉంది. ఘాటువాసనవేసేవి, అసలే వాసనవేయని పువ్వులు పనికిరావని- విష్ణు. ధ సూ. ముళ్ళచెట్ల పువ్వులు పనికిరావని, అవి తెల్లనివి, వాసనతోకూడినవైన పనికి వస్తాయని అంటారు.

ఈశ్వరపూజకుకూడని పువ్వులు :-

దాసాని, మంకెన, వావిలి-కీనిపువ్వులు, త్రిసంధిపువ్వులు, వదంతి, మొగలి, గులివింద, మాలతి, కుంకుమ, ఉలిమిరి, వావింట, మద్ది కూడదు.

తొడిమలేని తమ్మిపువ్వు పెట్టి పూజించవచ్చు. మిగిలిన పుష్పాలన్నీ తొడిమతో ఉన్నవి పూజించాలంటారు. పుప్పొడిలేని జిల్లేడుపుష్పం పూజకు పనికి వస్తుందని, మిగిలినవి కేసరాలతోకూడి యున్న వాటినే పూజించాలంటారు. అన్ని పుష్పాలలోను నల్లకలువ మంచిదని మరొకవచనం ఉంది. మారేడునందు లక్ష్మి; నల్లకలువ-పార్వతి, తెల్లకలువ-కుమారస్వామి, కమలం-ఈశ్వరుడు; తెల్లజిల్లేడు-బ్రహ్మ; కొండగోగు- సరస్వతి; కరవీరపుష్పం- గణపతి; శివమల్లి-నారాయణుడు; సువాసనగలపుష్పాలలో గౌరి ఉంటుందని ఒకప్రమాణ వాక్యం ఉంది.

విష్ణువును అక్షతలతోటి, గణపతిని తులసితోటి; చీకటిమాను లేదా తమాలవృక్షపుపువ్వులతో సరస్వతిని, మల్లెపూవులతో భైరవుని మొగలిపువ్వులతో శివుణ్ణి, తమ్మిపూలతో లక్ష్మిని, మారేడుదళాలతో సూర్యుణ్ణి పూజించకూడదు.

కాని వినాయకచవితినాడు మాత్రం 21 దళాలతో పూజచేయాలని ఆనాడు తులసి వాడాలని ఉంది.

వాసనలేని వైనప్పటికి మోదుగుపువ్వులు, దాసానిపువ్వులు, మందారాలు పూజకు పనికివస్తాయి.

శివపూజకు :- జిల్లేడు, గన్నేరు, మారేడు, తమ్మి, ఉత్తరేణుఆకులు, కుశఫలము, జమ్మిఆకులు, నల్లకలువదళములు, ఉమ్మెత్త పుష్పము, జమ్మిపువ్వులు, నల్లకలువ-ఒకవాసికన్న మరొకటి మంచివి.

ఈశ్వరునకు మారేడు ప్రీతికరం. సోమ, మంగళ, శుక్రవారములు; సంక్రాంతి, రాత్రి, పర్వతిథులు, ఆర్ద్రానక్షత్రం రిక్తతిథులలో మాత్రం మారేడును కోయకూడదు.

విష్ణుప్రీతికరమైన తులసిని శ్రవణం, వ్యతీపాతయోగం, అర్ధరాత్రి, ఆది, మంగళ, శుక్రవారాలు, సంక్రాంతి, ద్వాదశి తిథులలో కోయకూడదు.

పుష్పాలపై నీటినిచల్లడంద్వారా, నీటిని వడబోయడంద్వారా కొద్దినీటిని ముందుగా నేలపైచల్లడంద్వారా, ఆచమనంచేసి మంత్రాలను పఠించడంద్వారా ఆయా వస్తువులకు శుద్ధి ఏర్పడుతుంది.

ఏరోజుకోసిన పువ్వులు, పత్రాలు ఆనాడే పూజకు ఉపయోగిస్తాయి. మరునాడు పనికిరావు. కాని కోసినపిమ్మట పద్మం 5 రాత్రుల వరకు, మారేడు దళాలు 7 రాత్రులవరకు, తులసి 10 రాత్రులవరకు శివపూజకు పనికి వస్తాయి.

బంగారు పువ్వుల్ని ఒకసారిపూజించి తిరిగి నీటినిచల్లితే మరల పూజకు పనికి వస్తాయంటారు.

భృంగరాజం, జమ్మి, చంద్ర, దూర్వ, దర్భ, చందనం, మరువకం పూజకు మంచివని, వాటికన్న మారేడు మంచిదని, దానికన్న తులసి మంచిదని నృసింహపురాణం.

తులసి, అగిసె, మారేడు దళాలు తప్పతక్కిన పత్రిపుష్పాలు మొదటిరోజు తెచ్చినవి మర్నాడు పనికిరావని విష్ణురహస్యం చెబుతోంది.

పువ్వులు లేకపోతే పండుగాని, అదిదొరకకపోతే పత్రాలుగాని, లేదా అక్షతలుగాని, నీళ్ళుగాని వాడాలని పూజాప్రకాశం.

నేతితో దీపాలుగాని, అది లేకపోతే నూనె దీపాలుగాని వెలిగించాలి.

దీపాలతోగాని, కర్పూరం వెలిగించిగాని రెండు చేతులతో పట్టుకొని దేవుడికి చూపిస్తే, దాన్ని ఆరాత్రికం అని అంటారు.

బృహన్నారదపరిశిష్టంలో వినాయకునికి ఒక ప్రదక్షిణం, సూర్యునికి రెండు, శివునకు 3, విష్ణువునకు 4; రావిచెట్టుకు 7 ప్రదక్షిణాలు విధింపబడ్డాయి. మరొకపుస్తకంలో చండికి ఒకటి, రవికి 7, వినాయకునకు 3; విష్ణువునకు 4, శివునకు ప్రదక్షిణంలో సగం విధింపబడి ఉంది - సూ.క.

గంగోదకంతప్ప మిగిలిన నీళ్ళు ఒకరోజు దాటితే పనికిరావు.

సాలగ్రామానికి, ద్వారకాచక్రానికి అభిషేకం చేసి ఆతీర్థం పుచ్చుకుంటే మహాపాతకాలు పోతాయని స్కాందపురాణవచనం.

హరిపాదోదకంచల్లుకొనుట, పాదోదకం త్రాగట శ్రేష్ఠమని పద్మపురాణం.

నదులలో జలం చాలాకాలం సేవిస్తే పవిత్రం చేస్తుందని, హరిపాదోదకం అప్పుడే పవిత్రం చేస్తుందని నృసింహపురాణం.

భగవంతుని అర్చావిగ్రహాన్ని రాతిగా, గురువును కేవలం మనుష్యుడే అనుకోవడం, విష్ణుభక్తునియందు జాతి తారతమ్యం, హరిపాదోదకాన్ని నీళ్ళనే బుద్ధి, పరమేశ్వరనామాన్ని కేవలం మాటలే అనుకోవడం కూడదని పెద్దలన్నారు.

సాలగ్రామతీర్థాన్ని త్రాగకుండా శిరస్సున ధరిస్తే బ్రహ్మహత్యా దోషమని, ఎడమచేత్తో తీసికోకూడదని ఉంది. తీసికొనేటప్పుడు ఈశ్లోకం చదువుతారు.

అకాలమృత్యుహరణం సర్వవ్యాధి నివారణం
విష్ణోః పాదోదకం పీత్వా శిరసా ధారయామ్యహం.

తా:- అకాలమృత్యువును పోగొట్టేది, అన్నివ్యాధులను పోగొట్టేది, అయిన విష్ణుపాదోదకాన్ని త్రాగి శిరస్సున పెట్టుకొనుచున్నాను.

శివాలయంలో శివుని చూసిన తర్వాత ప్రసాదాన్ని నంది శిరస్సుపై పెట్టడం ఆచారం.

వెలగపండు సారాన్ని ఏనుగు తీసుకొన్నట్లుగా, పువ్వుని వాసన చూసి మకరందాన్ని తుమ్మెద గ్రహించినట్లుగా, సూర్యుడు కిరణాల ద్వారా నీటిని గ్రహించినట్లుగా, భక్తుడిచ్చిన నైవేద్యాన్ని మనకు తెలియని సూక్ష్మరూపంలో భగవంతుడు గ్రహిస్తాడని మరీచికల్పంలో ఉందంటారు.

శివదర్శనానికి ముందు నందీశ్వరునికి నమస్కరించి, అతని అనుజ్ఞను తీసికొని ఈశ్వరుని చూడాలి. శివాలయంలో నందీశ్వరునికి, విష్ణ్వాలయంలో గరుత్మంతునకు నమస్కరించడంలో అర్థం ఉందని మనవి. నందీశ్వరుడు, గరుత్మంతుడు వేదరూపులే. వేద ద్వారానే, శబ్దబ్రహ్మ ద్వారానే, పరబ్రహ్మను కొలవాలి అనే పరమార్థం అందులో ఇమిడి ఉంది.

మేకపాలు, గేదపాలు, అడవిపందిమాంసం, చేపలు నివేదనకు పనికి రావంటారు. కాని మనిషి ఏం తింటాడో అదే నైవేద్యం అని సామాన్య సూత్రం చెప్పింది రామాయణం. "యదన్నః పురుషో భవతి తదన్నాః తస్య దేవతాః".

బంగారం, వెండి, ఇత్తడి, రాగి, మట్టి లేక మోదుగ, తామరాకులలో నైవేద్యం పెట్టవచ్చు.

నవమాసాలునిండి, నీళ్ళకుండను ధరించిన స్త్రీ ఎంత నిమ్మదిగా నడుస్తుందో అట్లా నిమ్మదిగా ప్రదక్షిణం భక్తితో చేయాలని ఒక మాట ఉంది.

సూర్యుడు ఏ తేజస్సునుండి పుట్టాడో అదే తేజస్సునుండి మారేడు పుట్టిందని పెద్దలంటారు. ఇదీ మారేడు ప్రత్యేకత. లోపల,

బయటఉన్న అశుభాలను పోగొట్టేశక్తి మారేడులో ఉందని శ్రీసూక్తంలో ఉంది.

అనేక రోగాలను పోగొట్టేశక్తి రుద్రాక్షలో ఉంది. జగదీశ చంద్రబోసుగారనే శాస్త్రవేత్త తన ప్రయోగాలద్వారా శంఖనాదం వినబడినంతదూరం ఎన్నో విషక్రిములు నశిస్తాయని ఋజువు చేసారు.

భోజనం

ఆహారం శుచిగా ఉంటే మనస్సు శుచిగా ఉంటుంది. మనస్సు శుచిగా ఉంటే ఆత్మను తెలిసికొని సర్వబంధాలనుండి దూరమౌతాడని ఛాందోగ్య ఉపనిషత్తులోను, గీతలోను చెప్పబడింది.

తీసికొనే అన్నంలో స్థూలమైన భాగం మలంగా; మధ్యమాంశ మాంసంగా; మిక్కిలి సూక్ష్మమైనభాగం మనస్సుగా మారుతుందని ఛాందోగ్యం చెప్పింది. కనుక తినే అన్నానికి మనస్సుకు గట్టి సంబంధం ఉంది. ఆ ఆహారాన్ని ఎప్పుడు, ఎక్కడ తినాలో వివరంగా మనపుస్తకాలలో ఉంది.

రోజుకు రెండుసార్లు తినాలని తైత్తిరీయ బ్రాహ్మణం చెబుతోంది. (1. 4. 9.) రెండుసార్లు తిని మధ్యలో ఏమీతినకపోతే ఉపవాసఫలంవస్తుందన్నారు అయితే ఆప. ధర్మసూత్రం రెండుభోజనాల మధ్యలో ఫలాహారం (కేవలం పండ్లు, టిఫిన్ కాదు) చేయవచ్చు అని చెప్పింది. ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు, ఎందుకు తినకూడదన్నారంటే, ఉడుకుతున్న అన్నంలో మధ్యలో మళ్ళీబియ్యం పోస్తే ఏమవుతుందో అట్లే జీర్ణం అవుతున్నపుడు తినడంవల్ల అనారోగ్యం వస్తుం దన్నారు.

చాలా గ్రంథాలలో తూర్పుకుతిరిగి తినమన్నారు. తూర్పుకు తిరిగితే ఆయుర్దాయం, దక్షిణానికి కీర్తి, పడమర భాగ్యం; ఉత్తరానికి తిరిగితే ఋతం లభిస్తుందని మనుస్మృతి. ఉత్తరపువైపు తిరిగి తినమని మనువు చెప్పినమాట అది ఒకకోరికతో చేసినవారి విషయంగాని

అందరికీ అన్ని వేళలవర్తించదని వైద్యనాథదీక్షితీయంలో ఉంది. పడమర, దక్షిణం పంక్తిరావని వామన, విష్ణుపురాణాలలో ఉంది. దక్షిణ ముఖంగా తినవద్దని పరాశరుడు. తేలినసారాంశం తూర్పు అందరూ అంగీకరించారు.

భోజన పాత్ర వేయడానికి ముందు ఆవుపేడతో మండలంచేసి (నాలుగుపలకలుగా ఆవుపేడకలిపి అలుకట) తరువాత దానిపై ఆకు పెట్టాలి. ఎందుకంటే మనకంటికి కనపడని పిశాచాలు, రాక్షసులు మనం తినేఅన్నంలో సారం లాగివేస్తారనే కారణంచేత అట్లాచేయాలి. నాల్గు వర్ణాలవారికి వరుసగా నాలుగుపలకలది, ముక్కోణం, గుండ్రని, అర్ధచంద్రాకారమండలాలు వేయాలని అన్నారు. పాత్రలో మొదట నేతిని వడ్డించి (అభిఘరించి) పదార్థాలను పెట్టి మళ్ళీ నేతిని చూపించాలి.

ఆకులమీదగాని, ఇనుపమేకులువేసిన పీటలమీద కూర్చొని తిన కూడదు. ఇత్తడి మేకులు వేసిన పీటలమీద కూర్చొని తినడం ఆచారం.

వారివారి వైభవాన్నిబట్టి బంగారం, వెండి, కంచు, తామరాకు, మోదుగాకులను భోజనపాత్రలుగా వాడవచ్చు. కంచుపాత్ర గృహస్థులకు మంచి దన్నారు. కంచుపాత్ర, తాంబూలం, తలంటుకోవడం- ఇవి బ్రహ్మచారులకు, యతులకు పనికి రావన్నారు.

మెట్టతామర, ముదుసచెట్టుగాని మోముగడనికి వస్తుందని, సరస్సులో ఉన్న తామర పనికి రాదని ఆహ్నికప్రకాశంలో ఉంది.

భాగ్యాన్నికోరేవాడు మఱ్ఱి, జిల్లేడు, రావి, కలిగొట్టు, ఉమ్మెత్త, రక్తకాంచన, కానుగుఆకులు వాడరాదని పైఠీనసి వచనం.

మోదుగ, తామర గృహస్థులకు పనికిరాదని, సన్న్యాసులకు పనికివస్తుందని వృద్ధహారీతుని వచనం.

అన్నానికి ముందు ఆచమనం, తిన్నతరువాత ఆచమనం ఉంది. పై బట్ట ఉండాలి. అంతేగాని పూర్తిగా కప్పుకొని తినకూడదు. తల పాగా పెట్టుకొని తినకూడదు.

నెయ్యి, నూనె, అన్నం పప్పు మొ॥ వడ్డించేటప్పుడు పట్టిచేపు లతో కాక గరిటెలు వాడాలి. అన్నానికి నమస్కరించి తినాలని బ్రహ్మ పురాణంలో ఉంది.

బ్రహ్మార్పణం బ్రహ్మహవిః బ్రహ్మాగ్నౌ బ్రహ్మణాహుతం
బ్రహ్మైవతేన గంతవ్యం బ్రహ్మకర్మ సమాధినా.

తా :- హవిస్సు- చేయు క్రియ, అగ్ని - అన్నీ బ్రహ్మమే. ఫలంకూడా బ్రహ్మమే" అనేభావనతో అన్నం తినాలి.

ధర్మరాజాయనమః, చిత్రాయనమః, చిత్రగుప్తాయనమః, ప్రేతేభ్యోనమః అని ధర్మరాజు (యముడు) చిత్రుడు, చిత్రగుప్తుడు మొ॥ వారికి బలిఇచ్చి, పాత్రకు దక్షిణభాగంలో ఇచ్చి నీళ్ళువిడిచి తినాలి. అన్నం తినడానికిముందు గాయత్రీమంత్రం చెప్పడం- నీటితో చల్లడం మొ॥ పద్ధతిమంత్రం తెలిసినవారికి; అది రానివారికి ఈశ్లోకం చెప్పుకొని తినాలి. గాయత్రీమంత్రం తెలిసినవారు కూడా ఇది చదువు కోవాలి. ఇది గీతలో ఉంది.

అహం వైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహమాశ్రితః
ప్రాణాపాన సమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధం.

తా :- నేనే జఠరాగ్ని రూపంగామారి, ప్రాణులయొక్క శరీరాలనాశ్ర యించి ప్రాణాపానములతో కూడినవాడనై నాల్గురకములైన అన్నాన్ని పచనం చేస్తున్నాను. (పాకం చేస్తున్నాను) తినేవాడు అగ్ని, తినబడేది అన్నం (సోముడు). ఈప్రపంచం అగ్ని సోము లతో నిండి యుందని తెలిసికొన్నవాడికి అన్న దోషపాపం అంటదని అర్థం. (శంకరానందీయం)

మనలోపల ఉన్న ఐదు వాయువులకు కొద్దిగా అన్నం వేయడాన్ని ప్రాణాహుతులంటారు. అవి తీసికొనేటప్పుడు నాలుకమీద వేసుకోవాలిగాని, పంటికి తగలనీయకూడదు.

ముందుతీపి తినాలి. పాలుపోసుకున్న తర్వాత పెరుగు పోసుకోకూడదని బ్రహ్మపురాణంలో ఉంది. కొరుక్కొంటూ తినకూడదు. ప్రతిముద్దను గోవిందనామస్మరణచేస్తూ తినాలని వ్యాసవచనం.

కాళ్ళు బారచాపుకొని, ఎడమకాలిని చేత్తో ముట్టుకుంటూ, చెప్పులు వేసుకొని తినకూడదు. భర్త భుజించిన తర్వాత భార్యతినాలి. భార్యతో కలిసి తినకూడదు. ఎడమచేతితో తినడంగాని, త్రాగడం గాని పనికిరాదు.

అన్నీ తినకుండా కాస్త కాస్త విడిచిపెట్టాలి. అయితే పెరుగు, తేనె, నేయి, పాలు, సత్తుపిండి మాత్రం పూర్తిగా తీసికోవాలి.

గ్రహణంరోజున సూర్యగ్రహణానికి 12 గంటలముందు, చంద్రగ్రహణానికి 9 గంటలముందు కడుపు ఖాళీగా ఉండాలి ఈ నియమం బాలురపట్ల వృద్ధులపట్ల లేదు. గ్రహణాలలో స్నానం దానం, తర్పణం, జపం— మొ॥ అయినతరువాత స్నానంచేసి భోజనం చేయాలి.

దూడచచ్చిన ఆవుపాలు, దూడను కనిన తర్వాత 10 రోజుల వరకూ ఉన్న పాలు (జున్నుపాలు), కవలదూడలను పెట్టిన పాలు పనికి రావని గౌతమవచనం. వాయుపురాణంలో గేదెపాలు పనికిరావనిఉంది. కపిల గోవుపాలు ఎవరూ త్రాగకూడదని, దేవకార్యాలకే వినియోగించాలని భవిష్య పురాణం. వంగపండు వద్దని గృహస్థరత్నాకరం. ఉల్లి తినకూడదని అన్ని స్మృతులలో ఉంది. వెల్లుల్లి రోగంతో బాధపడే వారు తినవచ్చని, ఔషధంగా తీసికోవచ్చని మితాక్షరి వ్యాఖ్యలో

ఉంది. గుండ్రిని ఆపటానికి వాడు. శ్రాద్ధాలలో ఇంగువ వాడరాదం టారు. చద్దిఅన్నం తినకూడదు.

కాకులు ముట్టుకొన్నది, కుక్క తిన్నది, ఆవు వాసనచూసినది, రజ స్వల ముట్టుకొన్నది, మైల, పురుగు వచ్చినవాటి అన్నం పనికి రాదు. కుక్క, కోడి, రజస్వల- వీరు చూస్తూ ఉండగా తినకూడదు.

వెంట్రుకలు మొ॥వి అన్నంలో ఉంటే ఆహారాన్ని తీసి నీళ్ళను చల్లి మిగిలినది వాడవచ్చు.

ఆకలితో ఉన్నప్పుడే తినాలి. మిక్కిలి మధురరసం కలిగినది తినాలి. మిక్కిలి వేగంగాగాని, చాలాసేపుగాని తినకూడదు.

చల్లారిన దానిని మళ్ళీ వెచ్చపెట్టి తినకూడదు. నెయ్యి మొద లైన ఒకటి, రెండు పదార్థాలను వెచ్చపెట్టినవి వెచ్చపెట్టవచ్చుగాని మిగిలినవి అట్లా చేయకూడదు. విషంతో సమానం.

మిక్కిలివేడి యన్నం బలాన్ని పోగొడుతుంది. బాగా చల్ల బడింది జీర్ణం కాదు.

గోధుమ, యవలు, కరక్కాయ, ఉసిరిక, ద్రాక్ష, పెసలు, పంచదార, నెయ్యి, పాలు, తేనె, దానిమ్మ, సైంధవలవణం- వీటినిప్రతి రోజూ తినాలి. అయితే ఉసిరికను మాత్రం పూర్ణిమ, అమావాస్య, ఏకాదశి, సప్తమి, ఆదివారం, రేవతి నక్షత్రంరోజున, సూర్య సంక్ర మణంనాడు, రాత్రులందు, భాద్రపదమాసంలో కృష్ణపక్షంలోను తిన కూడదు. ద్వాదశినాడు తప్పక తినాలి.

రెండుభాగాలు అన్నం, ఒక్కభాగంనీరు, ఒక్కభాగం ఖాళీగా ఉండేటట్లు తింటే ఏరోగాలు రావు. తినడానికి ముందు నోటిని బాగా కడగాలి. ఎక్కువ మాట్లాడేవాడు వెంటనే మంచినీటిని త్రాగ కూడదు. కాళ్ళు, చేతులుకడుగుకొని తినాలి. తడిపాదాలతో భోజనం,

పొంగిపోవాలంటే కడుపు అంతర్భాగాన్ని సగం ఆహారంతో నింపడం మంచిది. సంధ్యాకాలంలో తినకూడదు.

అన్నంలో పాలుపోసుకుని తినడం తప్పకుండా తప్పక తిన్నముగాను.

ముందు తీపి పదార్థాలను తినాలి, మధ్యలో పులుపు, ఉప్పు గల పదార్థాలు తినాలి చివర, కారం చేదు, వగరు పదార్థాలను తినాలని- శా. ప్ర- దానిమ్మ మొ|| పండ్లు ముందు తినాలి, అరటిపండుగాని, పనసపండుగాని అన్నం ముందు తినకూడదని; దుంపలు, తామర తూండ్లు మొ|| భోజనమయ్యాక తినాలిగాని, ముందు తినకూడదని- శా. ప్ర- సంహితలో చెప్పింది, పెసలు కుడుములు మొ|| భోజనం తరువాత తినకూడదని వైద్యశాస్త్రం.

ముందు మెత్తగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలను, చేతితో కలుపుకున్న వాటిని, తరువాత గట్టిగా జీర్ణం అయ్యేవాటిని, చివర మజ్జిగ మొ|| వాటిని తినాలి.

అన్నంముందు నీరు త్రాగితే కృశించిపోవటం, అగ్ని మాంద్యం కలుగుతాయి. మధ్యలో త్రాగితే బలాన్నిస్తుంది. చివర తాగితే ఒళ్ళులావు, కఫాన్ని కలుగ చేస్తుంది.

బ్రహ్మపురాణంలో ఆచమించేముందు చివర పాలు తాగాలని ఉంది.

పెరుగు, అప్పుడు కాచిన ఆవుపాలు, నెయ్యి, బెల్లం- ప్రతి రోజూ తినేవారికి, ఇంద్రియ నిగ్రహం కలవారికి ముసలితనం రాదని బ్రహ్మవైవర్త పురాణ వాక్యం.

విరుద్ధమైన ఆహారాలు :-

పాలును, పుల్లని పదార్థాలతో త్రాగకూడదు. చేపలకు పాలకు విరోధం. పెరుగులోగాని, మజ్జిగలోగాని అరటిపండు పనికిరాదు. తేనె,

పెరుగు పీటికిఉష్ణసంబంధమైన అన్నపానాదులు విరుద్ధం. బాగా ఎండలో ఉన్నవారు వెంటనే స్నానంచేస్తే చర్మానికి, కంటికి చెరుపునిస్తుంది. పాయాసాన్ని, కృసరాన్ని (నూపిండితో చేసింది) ఒకేసారి కలిపి తిన కూడదు. తేనె, నేయి సమభాగాలుగా తీసుకోకూడదు. నువ్వుల పిండితో బచ్చలికూర, అతిసారాన్ని పుట్టిస్తుంది. పాలు కాఫీ మొ॥ తాగినవెంటనే తాంబూలం వేసుకోకూడదు.

ఇంకా కొన్ని నియమాలను వ్రాస్తున్నా.

ఏమూలలో కూర్చొని తినకూడదు. పగలు సూర్యునిచే కాగ బడినవి రాత్రి చంద్రుని వెన్నెల సోకిన నీళ్ళను త్రాగాలి ఎక్కువగా గాని తక్కువగాగాని నీటిని త్రాగకూడదు.

ఆవునేయి కంటికి మంచిది. ఆవుమజ్జిగ చాలాతేలికైనది. అందులో సైంధవలవణం కలిపితే వాతాన్ని పోగొడుతుందని పంచదార కలిపితే పిత్తాన్ని పోగొడుతుందని శొంఠికలిపితే కఫాన్ని పోగొడు తుందని వైద్యగ్రంథాలలో ఉంది.

చంద్రాకర్షణవల్ల అమావాస్య పూర్ణిమలలో కఫాముల వృద్ధి ఉంటుందని కనుకనే తక్కువగా తినడం రెండుపూటలా తినకుండా ఉండడం మంచిదని కారణం చెబుతారు.

రాత్రి ఏమీ తినకపోతే ధాతుక్షయం.

మోదుగు తామర కొడిశపాల ఇప్ప అరటిఆకులందు తింటే పుష్టినిస్తుందని. గౌ. ధ. సూ.

అరటిఆకులలో తింటే కాస శ్వాస జ్వరం రావని అంటారు.

దంపుడుబియ్యాన్ని కడుగకుండ వండాలని శ్రౌతసూత్రంలో ఉందని వేదసారరత్నావళిలో ఉంది.

చల్లరాలకు త్రాడునుకట్టి వెన్నను చిలకాలని అది దేవతలకు ప్రీతినిస్తుందని ఆపస్తకంలోనే ఉంది.

దేవుడికి నివేదన చేయడానికి ముందు విస్తట్లో ఉప్పు వడ్డించకూడదు. రాత్రియందు ఉప్పు వేసుకొని తినకూడదు. వేయవలసివస్తే దీపానికి చూపించి వడ్డించాలంటారు.

యోగశాస్త్రం ప్రకారం మనుష్యుని శ్వాసగతి 12 అంగుళాల దాకా ఉంటుంది భోజనంచేసేటపుడు 20 అంగుళాలదాకా ఉంటుంది. మాట్లాడితే శ్వాసగతి ఎక్కువ అవుతుంది కాబట్టి ఆయుస్సు తగ్గుతుంది కనుక మాట్లాడవద్దన్నారు. గ్రహణసమయంలో జీర్ణశక్తి తక్కువగా ఉంటుదని. "సర్. మి. టారిమ్స్టన్" అనే దొరగారు ఋజువుచేసారు. మనవాళ్ళు గ్రహణానికి ముందు భోజనంవద్దని చెప్పిన నియమాన్ని గుర్తించండి.

ముల్లంగి మొ॥ ఘాటైన వస్తువులను తినవద్దన్నారు. త్రయోదశి నాడు వంకాయ తినకూడదు. అష్టమినాడు కొబ్బరి తినకూడదని పాడ్యమినాడు గుమ్మడికాయ తినకూడదని బ్రహ్మవైవర్త పురాణం. దొండకాయతింటే వెంటనే బుద్ధి నశిస్తుంది.

రాత్రి అన్నం తినేటపుడు దీపం ఆరిపోతే విస్తరాకునుగాని పాత్రనుగాని చేతులతోపట్టుకొని సూర్యుణ్ణి స్మరించాలని దీపాన్నిచూసి మిగిలినది తినాలని అపుడు మారు వడ్డించుకోవద్దని పెద్దలంటారు.

రాత్రి తింటూఉన్నపుడు తుమ్మితే నెత్తిపై నీళ్ళు చల్లడం, పుట్టినచోటును స్మరింపచేయడం, దేవతను స్మరింపచేయడం ఆచారంగా ఉంది.

రాత్రి పెరుగు వాడకూడదన్నారని వ్రాసాను. ఒకవేళ వాడితే నెయ్యి, పంచదార కలిపివాడవచ్చుని, అట్లా ఐతే వాతాన్ని పోగొడుతుందని చరకంలో ఉంది. రాత్రిళ్లు కాచిన పెరుగును (మజ్జిగపులుసు మొ॥) వాడకూడదని చరకంలో ఉంది.

నలుగురు కూర్చొని తింటూ ఉన్నప్పుడు మధ్యలో లేవకూడదు.

తేగలు, బుర్రగుంజు, జున్ను, తాటిపండు, మొ॥నవి వేదవేత్తలు తినరు.

మునగ, పుంస్త్వానికి (మగతనానికి) మంచిదంటారు. ఆషాఢ మాసంలో మునగాకు తినడం ఉంది.

ఆకలితో బాధపడేవారు కోడి, కుక్క, మొ॥వి చూస్తూఉండగా తినకూడదన్నారు. దృష్టిదోషం పోవడానికి ఇది చదవాలి.

అన్నం బ్రహ్మా రసోవిష్ణుః భోక్తా దేవో మహేశ్వరః
ఇతి సంచిత్య భుంజానం దృష్టిదోషో నబాధతే
అంజనీగర్భసంభూతం కుమారం బ్రహ్మచారిణం
దృష్టిదోషవినాశాయ హనుమంతం స్మరామ్యహమ్.

తా :- అనగా అన్నం బ్రహ్మం, అన్నరసం విష్ణురూపమై యున్నది. తినువాడు మహేశ్వరుడు; ఇట్లా చింతిస్తే దృష్టిదోషండుండదు. అంజనీదేవి కొడుకైన హనుమంతుని దృష్టిదోషం పోవడానికి స్మరిస్తున్నాను.

మాంస భోజనం :- యజ్ఞంకోసం చేయబడిన హింస, హింస కాదని, అందు చంపబడే జంతువులు ఉత్తమజన్మలను పొందుతాయని మను వంటాడు. మిగిలిన సందర్భాలలో జంతుహింసనుండి దూరంగా ఉండడం మంచిదని చాలామంది అభిప్రాయం. అశ్వమేధయాగం చేసే వాడు, ఎట్టి ఫలాన్ని పొందుతాడో, అట్టిఫలాన్నే మాంసం తిననివాడు కూడా పొందుతాడని మనుస్మృతి. మద్యం త్రాగడం, మాంసం తినడం, భార్యతో సంసారసుఖం అనుభవించడం- అనేవి మానవుల సహజ లక్షణాలని, కాని వీటిని శాస్త్రప్రకారం ఆచరిస్తే తప్పులేదని, అయినప్ప టికి వీటికి దూరంగా ఉండడం ఉత్తమం అని మనువుమాట. కొన్ని

మాంసం, ఇతరులచేత తెప్పించినది, దేవతలకు, పితృదేవతలకు అర్పించి (నివేదించి) మిగిలినది తింటే తప్పులేదని మనువంటాడు.

అసలు మాంసం శబ్దంయొక్క అర్థాన్ని చూడండి. ఈ లోకంలో దేని మాంసాన్ని నేను తింటున్నానో అది పరలోకంలో నా మాంసాన్ని తింటుందని అర్థం. మాం = నన్ను, సః = అది, అనగా నన్ను అది తింటుంది.

ఏయే మాంసాలు తినాలో స్మృతులలో వివరంగా ఉంది. గేదె మేక రురులేడి మామాలులేడి చుక్కలున్నలేడి తినడానికి పనికి వస్తాయని శంఖస్మృతి. ఆవు గాడిద ఒంటె గుర్రం ఏనుగు సింహం పెద్దపులి పాము ఎలుక చుంచు పిల్లి ఊరపంది కుక్క నక్క కోతి మొ॥ పనికిరావని దేవలునివాక్యం. గ్రద్దలు చాతకం చిలుక హంస గ్రామంలో ఉండే అన్నిపక్షులు కొంగ మొ॥ పనికిరావని, అడవికోడి నెమలి పనికి వస్తాయని గౌతముని మాట. ఊరకోడి ఊరపంది అసలు పనికి రావన్నాడు గౌతముడు. ఏదుపంది ముండ్లపంది ఉడుము ఖడ్గమృగం తాబేలు కుందేలు తిన తగిన జంతువులని మనువు. పాఠీన రోహిత రాజీవ మొ॥ చేపలు పనికివస్తాయని మిగిలిన చేపలు తినవద్దని మనువు. ఆదివారం మాంసం తినకూడదని, మూల మృగశీర్ష భాద్రపదలందు కూడ పనికి రాదని వామనపురాణం.

భోజనంతర్వాత నియమాలు :-

భోజనం చేసినతర్వాత చాలాసార్లు పుక్కిలించి ఉమ్మివేయాలి. ఆచమనం చేయాలి. నీటితో కండ్లు తుడుచుకోవాలి అగస్త్యుడు మొ॥ వారిని తలుచుకోవాలి. "అన్నం విష్ణుస్వరూపం, ఆత్మపరిణామరూపం అనే భావనతో నేను తిన్న అన్నం బాగా జీర్ణం కావాలి. అగస్త్యుడు, అగ్ని, బడబానలం— నేను తిన్నది జీర్ణం చేయుదురుగాక; అంగారకుడు, అగస్త్యుడు, అగ్ని, సూర్యుడు, అశ్వినీదేవతల —అను ఈదుగురుని తిన్న

తర్వాత స్మరిస్తే అన్నం బాగా జీర్ణం అవుతుంది" అనే అర్థం ఇచ్చే శ్లోకం చదవాలి. ఇదీశ్లోకం :-

విష్ణురాత్మా తథైవాన్నం పరిణామశ్చ వై యథా
సత్యేన తేన మద్భుక్తం జీర్యతు అన్నమిదం తథా
అగస్తిరగ్నిర్బడబానలశ్చ భుక్తం మమాన్నం జరయంత్వశేషం
సుఖంచమే తత్పరిణామ సంభవం యచ్ఛంత్వరోగం మమచాస్తు దేహం.
అంగారకమగస్తించ పావకం సూర్యమశ్వినౌ
పంచైతాన్ సంస్మరేన్నిత్యం భుక్తం తస్యాశు జీర్యతి.

ఇట్లా చెబుతూ తనచేతితో పొట్టను రాసుకోవాలి.

శర్యాతిని, సుకన్య, చ్యవన, ఇంద్ర, అశ్వినీ దేవతల్ని అన్నం తిన్నతర్వాత స్మరిస్తే కంటికి మంచిదని ఈ క్రింద శ్లోకం చెబుతోంది. దీన్నికూడా చదవాలి.

శర్యాతించ సుకన్యాంచ చ్యవనం శక్రమశ్వినౌ
భోజనాంతే స్మరేన్నిత్యం తస్య చక్షుర్నహీయతే.

తిన్నతర్వాత వెంటనే నిద్రపోకూడదు. కఫం, పిత్త ప్రకోపంకలిగి జఠరాగ్ని మందమవుతుంది. తిన్నతర్వాత నూరడుగులైనా వేయాలని వైద్యశాస్త్రం చెబుతోంది. దీనివల్ల ఆయుస్సు పెరుగుతుంది. పరుగెత్తితే మృత్యువు వెంబడిస్తుందని. భా. ప్ర-

నిద్రలో ఏగుణాలైతే ఉన్నాయో కళ్ళు మూసుకున్నా అవే ఉన్నాయని, కనుక నిద్రపోక (తిన్నవెంటనే) కళ్ళు మూసుకుంటే చాలని వైద్యశాస్త్రం.

తాంబూలం

భోజనంతర్వాత తాంబూలం వేసుకోవాలి. సంసారసుఖం అనుభవించేటప్పుడు, నిద్రనుండిలేచిన తర్వాత, స్నానం చేసినతర్వాత, యుద్ధంలో, పండితసభల్లో తాంబూలాన్ని సేవించాలని. భా. ప్ర-

గాయాలతో బాధపడేవారు, కంటిరోగం ఉన్నవారు, విష, మూర్ఛ, మద, క్షయాదిరోగాలతో బాధపడేవారు వేసుకోకూడదని- అ. హృ.

ఇది కామాన్ని వృద్ధిచేస్తుంది, నోటిఅరుచిని పోగొడుతుంది, శ్లేష్మాన్ని పోగొట్టడం, నాలుకను, ఇంద్రియాలను నిర్మలంగా చేయడం దీని గుణాలు. జీర్ణశక్తికి మంచిది.

పసుపురంగుతో కూడిన తెలుపురంగు గలిగిన ఆకులు మంచి వన్నారు. ఇందులో వేసే కవిరి కఫ, పిత్తాలను, సున్నం వాతశ్లేష్మాలను హరిస్తాయి.

ప్రొద్దున్న పోకచెక్క ఎక్కువవేసుకోవాలి, మధ్యాహ్నంకవిరి హెచ్చుగాను, రాత్రిసున్నం ఎక్కువగాను ఉండాలి.

ఆకుయొక్క తొడిమ తింటేవ్యాధి, చివరతింటేపాపం, మధ్యలో ఉన్న ఈనెలు నమిలితే బుద్ధిపోతాయికాబట్టి తొడిమ, చివరిభాగం, ఈనెలులేకుండా చూసుకోవాలని. భా. ప్ర-

నమిలేటప్పుడు మొట్టమొదటవచ్చేరసం విషంతో సమానం కాబట్టి ఉమ్మివేయాలి. రెండవసారికష్టంగా జీర్ణం అవుతుంది కాబట్టి అదీపనికి రాదు. తరువాతది మింగాలి. అమృతంతో సమానం.

ఒకవక్కతో తాంబూలం ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది. రెండువక్కలు పనికి రావు. మూడువక్కలతో మంచిది. సున్నం ఉంచిన ఆకును వేసుకోకూడదు- అని పరాశరుని వాక్కు.

జాజికాయ, లవంగాలు, పచ్చకర్పూరం, తక్కోలం, మిరియాలు, వక్కతోకూడిన లేత తములపాకులు వేసుకోవాలి.

వట్టివక్కలు తినకూడదు. ముందువక్క వేసుకున్న తర్వాత తములపాకులు నమలకూడదు.

నున్నం బొటనవేలితో గాని, మధ్యవేలుతో గాని రాసుకోవాలి. దానివల్ల ఆయుర్దాయంఫలం అన్నారు. ఆకలితో ఉన్నపుడు, విరేచనాలకుమందు వేసుకొన్నవారు వాడకూడదు.

రజస్వలా ధర్మాలు

స్త్రీ బయట ఉన్నపుడు పెక్కు నియమాలు పాటించాలని ధర్మశాస్త్రకారులు, వైద్యులు గట్టిగా చెప్పారు. ఇవన్నీ ఆరోగ్యానికి సంబంధించినవి. మంచి సంతానం కలగడంకోసం ఈ నియమాలను పాటించాలన్నారు.

బయటఉన్న స్త్రీతో కలిస్తే దొంగ, ఆమెతో మాట్లాడితే సిగ్గుకలవాడు, ఆమె ఆరోజుల్లో స్నానంచేస్తే నీళ్ళలోపడి చనిపోయేవాడు, తలంటు పోసుకుంటే శ్వేత (బొల్లి) కుష్ఠు మొ॥ రోగాలతో పుట్టేవాడు, నేలమీద వ్రాసినచో బట్టతల కలవాడు; కాటుకపెట్టుకుంటే గ్రుడ్డివాడు, పళ్లు తోముకుంటే పుప్పిదంతాలు కలిగినవాడు; కుట్టితే నపుంసకుడు, ఆకులతో నీళ్ళుత్రాగితే పిచ్చివాడు; త్రాళ్ళు పేనితే ఉరిపోసికొనిపోవువాడు, చిన్న చెంబుతో త్రాగితే మరగుజ్జువాడు ఇట్లా చెడ్డసంతానం కలుగుతుందని పెక్కు నియమాలను చెప్పింది యజుర్వేదం.

పై నియమాలను మూడురోజులు పాటించాలి. చేతులతోగాని, నిప్పులో వేయని మూకుడులోగాని నీళ్ళు త్రాగాలి. ఇత్తడి పాత్రలో నీటిని త్రాగవచ్చుని, బట్టలు ఉతకకూడదని, నాల్గవరోజున వడ్లుదంచాలని బృహదారణ్యక ఉపనిషత్తు చెబుతోంది. నేలపై పడుకోవాలి. పగలు నిద్రపనికిరాదు. మాంసం తినకూడదు. గ్రహాలను చూడకూడదు, గట్టిగా నవ్వకూడదనే నియమాలు వసి. ధ. సూ. లలో ఉన్నాయి.

చేతినే పాత్రగా చేసుకొని భుజించవచ్చని లఘుహారీతస్మృతి. రజస్వల స్త్రీలు ఒకరిని ఒకరు తాకకూడదు.

దోసిలితోగాని, ఇనుపపాత్రతోగాని నీటిని త్రాగాలని రాగి పాత్రలో త్రాగకూడదని వైఖ. గృ. సూ. లో ఉంది. నీళ్ళు పోసుకొన్నతర్వాత అంటే నాల్గవరోజున ఇతరులతో మాట్లాడకుండా తన భర్త ముఖాన్నే చూడాలనే నియమం ఉంది. అట్టి సందర్భంలో ఏ పురుషుణ్ణిచూస్తే అట్టి సంతానమే కలుగుతుందని శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. సుశ్రుతం—

క్షౌరకర్మ (క్షౌరం)

మొదటగడ్డం గీయించుకొన్న తర్వాత చంకలు, ఆపైన తల క్షౌరం చేయించుకోవాలి. అంతేకాని ముందుతల, తరువాతగడ్డం, తరువాత చంకలు— కావు. ఇల్లాచేస్తే సంతానం, పశువులసమృద్ధి ఫలం అని వేదంలోఉంది ఈకర్మను మనవాళ్ళు ఆయుష్కర్మ అని అన్నారు. శాస్త్రప్రకారం చేస్తే ఆయుర్దాయానికి భంగం ఉండదు.

అయిదు రోజుల కొకసారి జుట్టు, గోళ్ళు, మీసాలు, రోమాలు కత్తిరించుకోవాలి, వీటివల్ల శోభ, ఆయుష్షు, శుభ్రత కలుగుతుంది. ముక్కునందున్న వెంట్రుకలను పీకించకూడదు. కంటికి మంచిదికాదన్నారు.

కూడని రోజులు :- పాడ్యమి, చవితి, షష్ఠి, అష్టమి, నవమి, అమావాస్య, పూర్ణిమ తిథులందుపనికి రాదు. చేసుకుంటే వరసగా డబ్బు నష్టం, తల్లికి హాని, సోదరునకు చెడుపు, కుటుంబానికి హాని, ధాన్యహాని పర్వాలలో తండ్రికి హాని కల్గుతుందన్నారు.

ఆది, శని, మంగళవారాలు పనికిరావు. అన్నీ బాగున్నా శని, మంగళవారాలు పనికి రావు.

బుధ, శుక్ర, గురువారాలు మంచివి. ఆనాడు నక్షత్రంమంచిది కాకపోయినా బుధ, సోమవారాలు మంచివి. కాని శుక్రవారంకూడా పనికి రాదని వామన పురాణం.

రాజోద్యోగులకు (ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు) తిథివారాలతో నిమిత్తంలేదని, ఏరోజైనా వారు చేయించుకోవచ్చని ధర్మసింధువులో నున్నమాట.

విశాఖ, అభిజిత్ నక్షత్రాలలో పనికిరాదని వామన పురాణ వచనం.

కొన్ని ముఖ్య శ్లోకాలు - వాటిఅర్థాలు

ప్రయాణ సమయంలో :-

యశ్శివో నామరూపాభ్యాం యాదేవీ సర్వమంగళా
తయోస్సంస్మరణాత్పుంసాం సర్వతో జయమంగళం
లాభస్తేషాం జయస్తేషాం కుతస్తేషాం పరాభవః
యేషామిందీవరశ్యామో హృదయస్థో జనార్దనః.

తా :- శివుని, పార్వతిని స్మరించేవారికి అన్నిచోట్ల మంగళం కలుగుతుంది. హృదయంలో జనార్దను డుండగా లాభం, జయం, పరాభవం లేకపోవుట సమకూరుతాయి.

ఆపదామపహర్తారం దాతారం సర్వసంపదాం
లోకాభిరామం శ్రీరామం భూయో భూయో నమామ్యహం.

తా :- ఆపదలను పోగొట్టేవాడు, అన్నిసంపదలు ఇచ్చేవాడు, లోకాన్ని సంతోషపెట్టే వాడగు రామునికి నమస్కారం.

అగ్రతః పృష్ఠతశ్చైవ పార్శ్వతశ్చ మహాబలౌ
ఆకర్ణపూర్ణధన్వానౌ రక్షేతాం రామలక్ష్మణౌ
సన్నద్ధః కవచీ ఖడ్గీ చాపబాణధరో యువా
గచ్ఛన్మమాగ్రతో నిత్యం రామః పాతు సలక్ష్మణః.

తా :- కవచం, ఖడ్గం, ధనస్సు, బాణములు ధరించిన రామలక్ష్మణులు
నాకు ముందు, వెనుక, ప్రక్కలనుండి నన్ను రక్షించుచుండుగాక.

పిడుగు పడేటప్పుడు చదివే శ్లోకం :-

అర్జునః ఫల్గునః పార్థః కిరీటీ శ్వేతవాహనః
బీభత్సు ర్విజయః కృష్ణః సవ్యసాచీ ధనంజయః.
అనే అర్జునిడి పదినామాలు చదవడం ఆచారం.

సంధ్యాకాలంలో దీపం వెలిగించేటపుడు :-

దీపం జ్యోతిః పరంబ్రహ్మ దీపం సర్వతమోఽపహం
దీపేన సాధ్యతే సర్వం సంధ్యాదీప నమోస్తుతే.

తా :- దీపం పరమేశ్వర స్వరూపం. చీకటిని పోగొట్టేది. (లోపలఉన్న
చీకటిని పోగొట్టేది) అన్నింటిని దీపంవల్ల సాధింపవచ్చు. అట్టి
సంధ్యాదీపానికి నమస్కారం.

మందు తీసికొనేటపుడు :-

ధన్వంతరిం గరుత్మంతం ఫణిరాజం చ కౌస్తుభం
అచ్యుతం చామృతం చంద్రం స్మరేదౌషధకర్మణి
అచ్యుతానంత గోవింద నామోచ్చారణ భేషజాత్
నశ్యంతి సకలారోగాః సత్యం సత్యం వదామ్యహం.

తా :- ధన్వంతరిని, గరుత్మంతుని, శేషుని, కౌస్తుభాన్ని, అచ్యుతుని,
అమృతాన్ని, చంద్రుని స్మరించి మందు తీసుకోవాలి. అచ్యుత,
అనంత, గోవింద అనే నామాలను స్మరించాలి.

తులసిని చూసినపుడు :-

యన్మూలే సర్వతీర్థాని యన్మధ్యే సర్వదేవతాః
యదగ్రే సర్వవేదాశ్చ తులసీం త్వాం నమామ్యహం.

తా :- మొదలునందు అన్నితీర్థాలు, మధ్యయందు అందరు దేవతలు
చివరభాగమున అన్నివేదములున్న తులసికి నమస్కారం.

తులసిదళాలు కోసేటపుడు :-

తులస్యమృతజన్మాసి సదా త్వం కేశవప్రియే
కేశవార్థం లునామి త్వాం వరదా భవశోభనే
మోక్షైకహేతో ధరణి ప్రసూతే విష్ణోః సమస్తస్య గురోః ప్రియే తే
ఆరాధనార్థం పురుషోత్తమస్య లునామి పత్రం తులసి క్షమస్వ
ప్రసీద మమ దేవేశి ప్రసీద హరివల్లభే
క్షీరోదమథనోద్భూతే తులసి త్వం ప్రసీద మే.

తా :- అమృతజన్మకల్గిన, విష్ణువునకు ప్రీతికరమైన నిన్ను విష్ణుపూజ కొరకు త్రుంచుతున్నాను. నీవు మోక్షము నిచ్చే విష్ణువునకు ప్రియురాలవు. నీవు పాలసముద్రంలో పుట్టినదానివి. నన్ను గ్రహించు.

తులసిని ప్రొద్దున్న లేచిచూస్తే మంచిఫలం ఇస్తుందని అంటారు. తులసిని స్త్రీ కోయకూడదు. పురుషుడే కోయాలి. మలేరియాను పోగొట్టేశక్తి ఇందులో ఉందని వైద్యులంటారు. కఫ, వాతాలను పోగొట్టే శక్తి ఇందులో ఉంది.

రావిని చూసినపుడు :- (ప్రదక్షిణం చేసేటపుడుకూడా)

మూలతో బ్రహ్మరూపాయ మధ్యతో విష్ణురూపిణే
అగ్రతశ్శివరూపాయ వృక్షరాజాయ తే నమః.

చెట్టుమొదట్లో బ్రహ్మ, మధ్యవిష్ణువు, చివరశివుడున్న నీకు నమస్కారం. (స్త్రీల గొడ్రాలితనాన్ని పోగొట్టేశక్తి ఇందులో ఉందని ఆయుర్వేదం అంటోంది)

మారేడుదళాలతో పూజచేసేటపుడు :-(ప్రదక్షిణసమయంలో)

త్రిదళం త్రిగుణాకారం త్రినేత్రం చ త్రియాయుధం
త్రిజన్మపాపసంహారం ఏకబిల్వం శివార్పణం.

శివాలయంలో నందీశ్వరునికి నమస్కారం :-

నందీశ్వరుని కొమ్ములను ముట్టుకొని కొమ్ములమధ్యనుండి శివలింగాన్ని చూస్తూ ఇట్లు చదవాలి :-

ధర్మశ్చతుష్పాత్ యజ్ఞః త్వం స్వర్ణశృంగః త్రయీవపుః
గోపతే వాహరూపస్త్వం వృషః త్వాం నమామ్యహం.

తా :- నాలుగు పాదాలతో కూడిన ధర్మస్వరూపానివి నీవు. బంగారు కొమ్ములు కలిగిన మూడు వేదాల రూపానివి నీవే. నీవు ఈశ్వరునికి వాహనానివి. నీకు నమస్కారం.

నందీశ్వరుని అనుజ్ఞ :-

శివదర్శనానికి ముందు నందీశ్వరుని అనుజ్ఞ తీసుకోవాలి. నాకనుజ్ఞనిమ్ము అని ఈ శ్లోకం చదవాలి.

నందీశ్వర నమస్తుభ్యం సాంబానంద ప్రదాయక
మహాదేవస్య సేవార్థమనుజ్ఞాం దాతుమర్హసి.

పడక - నియమాలు

విష్ణుధర్మసూత్రాలలో ఇట్లా ఉంది:- తడికాళ్ళతో, ఉత్తరవు వైపు తలపెట్టుకొనిగాని, పడమరవైపుగాని, పడుకోకూడదు. తలభాగం దిగువగా ఉండేటట్లుగాను, మిగిలిన శరీరభాగం ఎత్తుగా ఉండేటట్లుగాను, నిద్రించకూడదు. దిసమొలతోగాని, దూలంక్రిందగాని, పైకప్పు లేని ప్రదేశంలోగాని, మేడి, మర్రి, రావి, జువ్వి, నేరేడు చెట్ల కట్టెలతో చేసిన మంచంమీదగాని, శ్మశానాలలోగాని, విరిగిన, కాలిన కొయ్యలతో చేసిన మంచంమీదగాని, ఎవరు ఉండని ఇంటిలోగాని, దేవాలయాలలోగాని, స్త్రీల మధ్యలోగాని, ధాన్యంమీదగాని, పెద్దలుపడుకొనే ప్రక్కమీదగాని, కుంపటి మంచంక్రింద పెట్టుకొని గాని, తడిప్రదేశాలలోను పర్వతాగ్రంమీద పడుకోకూడదు.

గడ్డిమీద, రాతిమీద, చిగుళ్ళమీద, ద్వారప్రదేశంలో, చెట్టు మొదట పడుకోకూడదు.

తనఇంటిలో తూర్పువైపు తలగడగా, అత్తవారింట దక్షిణ దిక్కుగాను, ఎక్కడికో వెళ్ళినపుడు పడమర శిరస్సు పెట్టి నిద్రించాలని గర్గునిమాటలు. వై. దీ–

జఠరాగ్ని నాభికి ఎడమవైపున ఉంటుంది. కనుక అన్నం జీర్ణం అయ్యేవరకు ఎడమవైపు తిరిగి పడుకోవాలని వైద్యగ్రంథాలు చెబుతున్నాయి.

మంచం త్రిదోషాలను పోగొడుతుంది. దూదిపరుపుతో కూడిన మంచం వాత కఫాలను పోగొడుతుంది. కట్టెతో తయారైన బల్ల వాతాన్ని కలుగచేస్తుందని వైద్య గ్రంథాలు.

తాటివిసనకర్ర గాలి మూడు దోషాలను పోగొడుతుందని, వెదురు విసనకర్ర గాలి మంచిదికాదని భా. ప్ర– మూడు దోషాలంటే వాత, పిత్త, శ్లేష్మాలు.

కాళ్ళకు నూనె రాసుకొని పడుకోకూడదు.

వెదురుకర్ర నిద్రించేగదిలో ఉండాలి.

దీర్ఘరోగులు, కంటిరోగులు, జ్వరం మొ॥ రోగాలతో బాధ పడుతూ ఉన్నవారు పడుకొన్నమంచాలపై పడుకోకూడదు. నీటితో నిండిన పాత్రను (పూర్ణకుంభాన్ని) తలవైపు పెట్టుకోవాలి, తలదగ్గర దీపం పెట్టుకొని నిద్రించకూడదు.

ఇష్టదైవాన్ని తలుచుకొని నిద్రపోవాలి. సుఖంగా నిద్రపట్టే వాడుకూడా, నిద్రపోయేముందు, అగస్తి, మాధవ, ముచుకుంద, కపిల, ఆస్తీకులను స్మరించి విష్ణువును స్మరించి నిద్రించాలని స్మృతి ముక్తావళి. ఆశ్లోకం ఇదుగో:–

అగస్తిర్మాధవశ్చైవ ముచుకుందో మహాబలః
కపిలో మునిరాస్తీకః పంచైతే సుఖశాయినః.

వైదికమంత్రాలతో, గారుడమంత్రాలతో రక్షచేసుకొని, రాత్రి సూక్తాలను జపించాలని పై గ్రంథంలో ఉంది.

నిద్రపోయే ముందు మాదీఫల పుటకు చూర్ణాన్ని తేనెతో కలిపి పుచ్చుకొంటె ఆరోగ్యాన్నిస్తుందని. భా. ప్ర-

పడుకునేటపుడు చదివే శ్లోకం :-

రామం స్కందం హనూమంతం వైనతేయం వృకోదరం
శయనే యః స్మరేన్నిత్యం దుఃస్వప్నం తస్యనశ్యతి.

తా:- రాముని, కుమారస్వామిని, హనుమంతుని, గరుత్మంతుని, భీముని స్మరిస్తే చెడ్డకలలు రావు.

స్త్రీ సంగమం (సంసారసుఖం)

స్త్రీపట్ల పురుషుడికి, పురుషునిపట్ల స్త్రీకి కామం సహజం. కలయికవల్ల సంతానం. కాని మంచిసంతానం కావాలన్నా, చిరకాలం ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్నా కొన్నినియమాలు తప్పనిసరిగా పాటించాలి. పశుపక్ష్యాదులలో కూడా కొన్ని నియమాలున్నాయి. మనం పాటించకపోతే ఎలా ?

నియమప్రకారం కలిస్తే స్మృతి, బుద్ధి, ఆయుస్సు, ఆరోగ్యం, శరీరపుష్టి, కీర్తి, బలం కలుగుతాయి. వెంటనే ముసలితనం రాదు.

స్త్రీలకు రజస్సు కనబడింది మొదలు 16 రోజులవరకు ఋతుకాలం అంటారు. మొదటి మూడురోజులు మినహాయించాలని కొందరు, నాల్గవరోజుకూడ కూడదని కొందరన్నారు. నాల్గవరోజునుండి 16 వ రోజువరకుగల రోజులలో సరి సంఖ్యగలరోజులలో (4, 6, 8, 10, 12, 14, 16) స్త్రీతో కలిస్తే మగసంతానం కలుగుతుందని, బేసి

రోజుల్లో కలిస్తే (5, 7, 9, 11, 13, 15) ఆడపిల్లలు పుడతారని మనువు మొ॥ స్మృతి కర్తలు చెప్పారు.

మొదటి నాల్గురోజులేకాక 11, 13 రోజులు కూడా మినహాయించి మొత్తం పదహారురోజుల్లోను షష్ఠి, అష్టమి, చతుర్దశి, పూర్ణిమ, అమావాస్య, శ్రాద్ధంపెట్టేరోజు, దానికి ముందురోజు మినహాయించి మిగతా రోజుల్లో కలవాలి.

శని, రవి, మంగళవారాలను విడిచిపెట్టాలన్నారు. భరణి, కృత్తిక, ఆర్ద్ర, మఘ, పుబ్బ, విశాఖ, జ్యేష్ఠ, మూల, పూర్వాషాఢ, పూర్వాభాద్ర, త్రిజన్మ, సంక్రమ, వ్యతీపాత, వైధృతియోగాలను విడిచి పెట్టాలన్నారు. శూ. క-

నాల్గవరోజునకలిస్తే కొడుకు పుడతాడు. కాని తక్కువ ఆయుర్దాయం కలవాడవుతాడు. 5వ రోజున- సంతానవతియైన ఆడపిల్ల; 6వ రోజున- సామాన్యుడైన కొడుకు; 7వ రోజున- గొడ్రాలుకాబోయే ఆడపిల్ల; 8వ రోజున- డబ్బుకలిగిన కొడుకు; 9వ రోజున- పతివ్రత, 10 న బుద్ధిమంతుడైన కొడుకు; 11 న భ్రష్టురాలైనది; 12 న ఉత్తమ గుణాలున్న పురుషుడు; 13 వ్యభిచారిణియైనస్త్రీ; 14 న ధార్మికుడు, ఆత్మవేత్తయైన కొడుకు; 15 న సంతానవతి, భోగాలనుభవించే పతివ్రత; 16 న చాలా గొప్పవాడైన, మగ సంతానం కలుగుతుందని వ్యాసవచనం.

మొదటిరోజులకన్న చివరిరోజులు, చిట్టచివరిరోజులు చాలా మంచివని తెలుస్తోంది.

పగలు సంగమం పనికి రాదని, ప్రాణవాయువునకు నష్టం అని అందరూ అన్నారు. నియమంప్రకారం రాత్రియందు కలిస్తే బ్రహ్మచారితో సమానుడన్నారు — నదిలో ప్రవాహానికి ఎదురుగావేసిన బీజం ప్రవాహానికి ఎదురుగుండా వెళ్ళక కాక ఎట్లా వస్తుందో మొదటి

మూడురోజుల్లోకూడితే గర్భం ఏర్పడదని సుశ్రుతంలో ఉంది. రజస్వలతో పెడితే దృష్టి, ఆయువు, తేజస్సు క్షీణిస్తాయని ధర్మశాస్త్రాలు గట్టిగా చెబుతున్నాయి.— పగలుకాని, సంధ్యాకాలంలోగాని, తనకన్న పెద్దదైన స్త్రీతోగాని, గర్భిణితోగాని, ఒకఅవయవం ఎక్కువ ఒకటితక్కువఉన్న స్త్రీతోగాని కూడడం తప్పని. వి. ధ. సూ. — మిక్కిలిలావు, మిక్కిలిసన్నంగాఉన్న స్త్రీతోగాని, ఇతరునిభార్య, కన్య మొ॥ స్త్రీలతో కూడడం పనికిరాదు. గురువు, దేవతలున్నచోట (దేవాలయం) శ్మశానం, శిక్షాస్థానం, నాల్గుదారులు కలిసే త్రోవలో, మండపం, మొ॥ స్థలాలలో కూడదు.— కలిసినపుడు స్త్రీయొక్క తలపై, గుండెపై దెబ్బకొట్టకూడదు. బాగా కడుపునిండ తిన్నపుడు, సంతోషం లేనపుడు, ఆకలి, దప్పికతో బాధపడుతూ ఉన్నపుడు, మలమూత్రాలను అడ్డగించి స్త్రీతో కలియడం హానిచేస్తుంది — హేమంత శిశిర ఋతువులలో కామాన్ని సేవింపవచ్చుగాని వసంత శరత్ ఋతువులలో మూడురోజుల కొకమారు, వర్ష గ్రీష్మ ఋతువులలో 15 రోజుల కొకమారు కూడాలని వైద్య గ్రంథాలు చెబుతున్నాయి. పై నియమాలను పాటించకపోతే భ్రమ, బడలిక, తొడలలో దుర్బలత్వం, బలం పోవడం, వీర్యనాశం కలుగుతుంది.— 16 సంవత్సరాల ముందు, 70 సంవత్సరాల తర్వాత కలయిక పనికిరాదని వైద్యగ్రంథాలు.— అన్ని ఋతువులలో మూడేసిరోజుల కొకసారి కలియాలని గ్రీష్మఋతువులో 15 రోజుల కొకసారి కలియాలని సుశ్రుతం చెబుతోంది.— గర్భిణితో కలిస్తే గర్భానికి పీడ. మూడవమాసంతో ఉన్నగర్భిణి నదీ తీరానికి వెళ్ళడం గుంటలలో నీటిని సేవించడం మాంసభోజనం ఉద్యానవనాలకు వెళ్ళడంకూడదని వ్యాసవచనం.— ప్రొద్దున్నేకూడినా అర్ధరాత్రియందు కూడినా వాత పిత్త దోషాలు ప్రకోపం చెందుతాయని వెల్లకిలపడుండి కూడితే శుక్రాశ్మరి అనేవ్యాధి వస్తుందని (అంటే శుక్రం రాయిలా

ఉండే రోగం) శుక్రాన్ని ఆపకూడదని హెచ్చుగా కలిస్తే శూల కాస జ్వర శ్వాస కృశించిపోవుట పాండురోగం క్షయరోగం మొ॥ రోగాలు వస్తాయని వైద్యగ్రంథాలలో ఉంది — కలిసినపుడు స్త్రీ పురుషుని మాదిరిగా ఉండి పురుషుడు స్త్రీమాదిరిగా ఉండి (ఉపరతి) సంసార సుఖం అనుభవిస్తే నపుంసకుడు పుడతాడని సుశ్రుతం.— కుడిపాదం పెట్టి పురుషుడు ఎడమపాదంపెట్టి స్త్రీ పక్కపై ఎక్కవలెనని చర కంలో ఉంది. — దీపంలేకుండా కూడితే దరిద్రసంతానం కలుగుతుంది. 16 సంవత్సరాలలోపు ఉన్న స్త్రీతో కలయిక పనికిరాదని సుశ్రుతం. — ఋతుకాలంలో కలిసినతర్వాత మగవాడు స్నానం చేయాలని ఋతుకాలం కాకపోతే నీటితో శుద్ధిచేసుకుంటే చాలని స్మృతులలో ఉంది. స్త్రీకి నీటితో కడుగుట శుద్ధి. — సుఖం అనుభవించిన తరువాత స్నానం మధురపదార్థాలు తినడం చల్లనినీరు పాలు వీటిని తీసుకోవాలని వైద్యగ్రంథాలు చెబుతున్నాయి.

సామాన్య ధర్మాలు

నిత్యజీవితంలో అందరూ పాటించవలసిన ధర్మాలనేకం ఉన్నాయి. వాటిని వివరిస్తాను. ఈదిగువకూడని పనులను గమనించండి. అన్నింటికీ ప్రమాణలున్నాయి.

దూరంగా ఉన్నవారికి పరుగెత్తుచున్నవారికి ఆవలించేవాడికి తలంటుకొంటున్నవాడికి పండ్లుతోముకుంటున్నవానికి నమస్కరించుట— నేల తలుపు రాతిమీద తడిబట్టపెట్టుట— భార్యగర్భవతిగా ఉన్నపుడు సముద్రస్నానం క్షౌరం శవాన్నిమోయుట పర్వతాలనెక్కుట— కాలుమీద కాలు వేసుకొని తోముకొనుట— తలంటు పోసుకొనునపుడు ఎవరికివారే నూనె మర్దించుకొనుట— నీళ్ళను పాలను నిలబడి త్రాగుట— బూడిద గోళ్ళు జుట్టు మొ॥ వానిపై కూర్చొనుట— స్త్రీని కాటుక పెట్టుకొనేటపుడు నీళ్ళు పోసుకొనేటపుడు చూచుట—

పడిని చేతులతో దాటుట— ఏకకాలంలో నీటిని అగ్నిని, అన్నాన్ని నీటిని ధరించుట— దూడలనుకట్టే పలుపుల్ని దాటుట— తెలకపిండి తినుట— సభలలో, దేవాలయాలలో పెద్దలు కూర్చున్నపుడు ఏదో ఒకర్ని ఉద్దేశించి నమస్కరించుట— ఆలయం, ధ్వజస్తంభం మొ॥ వాటినీడను దాటుట— బూడిద, ఊక, మలమూత్రాలు, దేవతా బలులర్పించేచోటు, స్నానంచేసేప్రదేశాన్ని మొ॥వాటిని త్రొక్కుట— కారణం లేకుండా ముక్కును గోకుకొనుట— నేలమీద గీతలు గీయుట— చేతులను కాళ్ళను అనవసరంగా ఆడించుట— చాలాసేపు గొంతుక కూర్చొని ఉండుట— రాత్రియందు చెట్లనీడ లందుండుట— ఉదయించే, అస్తమించే సూర్యుని, నీళ్ళలో అద్దంలో ప్రతిబింబించే సూర్యునిచూచుట, గ్రహణ సూర్యునిచూచుట— చేతులను, తల వెంట్రుకలను విదిలించుట— నీరు, అగ్ని మొ॥ వాటి మధ్యగాని సమీపంలోగాని ఎక్కువసేపు ఉండుట— తననీడను నీటిలో చూసుకొనుట— దంపతులమధ్య వెళ్ళుట— బట్టను కాళ్ళతో ఉతుకుట— రాత్రి ఆకులను కోయుట— రాత్రి నీళ్ళు తెచ్చుట— మెడలో వేసిన దండను వెంటనే తీయుట— రోలు, రోకలి సన్నికల్లు, తిరుగలి, గడప, మొ॥ పీటిపై కూర్చొనుట— తలకు, ఒంటికి నూనె రాసుకొని మల మూత్రాలను విడిచిపెట్టుట, అట్లా ఉండి నమస్కరించుట, పూలు కోయుట— తుమ్ముతున్న, ఆవలిస్తున్న, తింటున్న భార్యనుచూచుట— దోసిలితో నీటిని త్రాగుట— నిప్పుపై కాళ్ళుపెట్టుకొని కాచుకొనుట— రెండుచేతులతోను తలగోకుకొనుట— పడకమీద, ఒంట్లోను పెట్టుకొని ఆహారాన్ని తినుట— నీళ్ళలో మల మూత్రాలను విడిచిపెట్టుట— ఊరకే పనిలేక ఉమ్మివేయుట— చేతితో చెప్పులు పట్టుకొనుట— ఎత్తుబల్లలపై తినుట— నిద్రపోతున్న వారిమధ్యలో తానొక్కడు మేల్కొని యుండుట— అన్నం వాసనచూచుట, వేడిగా ఉందని

ఊదుట— నిప్పును గిన్నెలో ఉంచి మూత వేయుట— గోళ్ళను దంతాలతో కొరుకుట చేతిలో ముద్దపెట్టుకొని కొంచెం కొంచెం తినుట— కోపంచేత ఇతరులను జుట్టు పట్టుకొని కొట్టుట— అనవసరంగా మట్టిని పిసుకుట, గడ్డిని త్రుంపుట— తిలాటువాడే నూనె రాసుకొనుట— అరటి తోటలో మల మూత్రాలను విడుచుట— చతుర్దశినాడు క్షౌరం, అమావాస్యనాడు భార్యతో సంసారసుఖం— ద్వాదశినాడు నూనె వాడుట—శతభిషా నక్షత్రంనాడు మందుతీసుకోవడం మొదలుపెట్టుట— పగలు వెలగనీడయందు, రాత్రి రావిచెట్టుక్రింద నిద్రించుట— అమావాస్యనాడు ఆకులు మొ॥ త్రుంపుట— అనవసరంగా ఒట్టుపెట్టుకొనుట— తలమీద ఎక్కువ బరువునుంచుట— స్నానం చేసిన వెంటనే తుడుచుకొనుట— అగ్నిలో మలినపదార్థాలను వేయుట— మొ॥ కూడని పనులు.

సంసారసుఖం అనుభవించేటప్పుడు మౌనంతో ఉండాలి— అమంగళాన్ని మంగళంగా చెప్పాలి. అంటే పసుపు నిండుకొందని, దీపం కొండ ఎక్కిందని చెప్పడం ఆచారం— నోటికి అడ్డుపెట్టుకొని దగ్గుట, ఆవులించుట, తుమ్ముట మొ॥ చేయాలి— ఎదురుగాలి, ఎదురెండ, దుమ్ము, మంచు, చెడుగాలి మొ॥ వాటిని విడిచిపెట్టాలి— నోటితో వాయిద్యం చేయరాదు— చెప్పులను ధరించడం కంటికి, తలపాగాను ధరించడం జుట్టుకు మంచిదని- భా. ప్ర-- క్రొత్త అన్నం, పాలతో భోజనం, వేడినీటిస్నానం బలం ఇస్తాయని; లేత సూర్యుని ఎండ, ప్రొద్దున్నే స్త్రీతో కలియుట, ప్రొద్దున్న నిద్ర బలాన్ని పోగొడతాయని భా. ప్ర-- మగవాడు మొలత్రాడు లేకుండా ఉండరాదు— నత్తు, బేసరి మొ॥ స్త్రీలు ధరించడంవల్ల సంసార సుఖంలో చెడుగాలివల్ల వచ్చేదోషం పోతుంది— పంది వాసనచూచుట, కోడిరెక్కలగాలి,

కుక్క-చూపు వల్ల పదార్థాలకు దోషం వస్తుందని మనువు— గుమ్మడి
కాయను ఆడది పగులకొట్టకూడదని; దీపం పురుషుడు ఆర్పకూడదని
బ్రహ్మ వైవర్త పురాణం— దీపం, శివలింగం, సాలగ్రామం,
మాణిక్యం, ప్రతిమ, యజ్ఞసూత్రం, బంగారం, శంఖం, వజ్రం, ఆవు
పంచితం, నేయి, తములపాకులు మొ॥ వాటిని నేలపై ఉంచకుండా
క్రింద ఒకవస్తువువేసి ఉంచాలని బ్రహ్మ వైవర్తం— రేగుచెట్టునీడలో
నిలవకూడదని, రెండుమార్లు పిండిని తినడం, అది తింటూ ఉన్నపుడు
మధ్యలో నీళ్ళు త్రాగడం కూడదని చరకం చెబుతోంది.— నిప్పును
నోటితో ఊదకుండా, విసనకర్ర, వెదురుగొట్టం మొ॥ వాటితో
ఊదాలి— ఆడది ప్రొద్దునే కాటుక పెట్టుకోవాలి— పారిజాత పుష్పా
లను దులిపిన వాటినే తీసికోవాలి— మంగళవారంనాడు అప్పుతీర్చాలి—
నల్లపెసలను పొట్టుతీసి, పచ్చపెసలను పొట్టుతీయకుండా వాడాలి—
చిత్త, హస్త, శ్రవణములందు తైలం పనికిరాదని వామనపురాణం—
ఎంగిలిని ఇతరులకు పెట్టకూడదు— పగటిపూట పూర్తిగా తిన్నవాడు
రాత్రిమానడం మంచిది— నీరుత్రాగే ఆవును, పాలు కుడుస్తున్న
దూడను అదిలించకూడదు. పాలుతీసేటపుడు నివారించవచ్చు— మధుర
పదార్థాలను తానొక్కడే తినడంగాక ఇతరులకు కూడా పెట్టాలి— అప
విత్రుడుగా ఉన్నపుడు నీళ్ళు దొరకకపోతే కుడిచెవిని (గంగ ఉంటుంది
కాబట్టి) ముట్టుకోవడం, లేదా ముక్కును ముట్టుకొనడంవల్ల (అగ్ని
ఉంటుంది కనుక) శుద్ధి ఏర్పడుతుంది— రోజూ అల్లం, శొంఠి, జీల
కర్ర, తేనె, కరివేపాకు మొ॥ వాటిని ఆహారంలో వాడడంవల్ల
ఆరోగ్యం— లక్ష్మి, శుక్ర, బుధవారాలలో క్రొత్తబట్ట కట్టరాదని
అగ్నిపురాణం— ఇట్లా ఎన్నో ధర్మా లున్నాయి.

స్వస్తి

(అందరూ రోజూ చేయవలసిన ప్రార్థన)

స్వస్తి ప్రజాభ్యః పరిపాలయంతాం న్యాయ్యేన మార్గేణ మహీం మహీశాః
గో బ్రాహ్మణేభ్యః శుభమస్తు నిత్యం లోకాస్సమస్తాః సుఖినో భవంతు.

తా:- సమస్త ప్రజలకు మంగళం కలుగుగాక. ఈదేశాన్ని పరిపాలించే వారికి, గోవులకు, వేదవేత్తలకు శుభము కల్గుగాక. సమస్త లోకాలలో ఉన్నవారందరు సుఖంగా ఉందురుగాక.

కాలేవర్షతు పర్జన్యః పృథివీ సస్యశాలినీ
దేశోయం క్షోభరహితో బ్రాహ్మణాస్సంతు నిర్భయాః.

తా:- సకాలంలో వర్షం పడుగాక. పాడిపంటలతో ఈదేశం కల కల లాడుతూ ఉండుగాక. ఎట్టిబాధలు లేకుండుగాక. వేదవేత్తలు నిర్భయంగా ఉందురుగాక.

అపుత్రాః పుత్రిణస్సంతు, పుత్రిణస్సంతు పౌత్రిణః
అధనాః సధనాస్సంతు, జీవంతు శరదాం శతం.

తా:- బిడ్డలు లేనివారు బిడ్డ లెత్తుదురు గాక. బిడ్డలు కలిగినవారు మనుమల నెత్తుదురుగాక. బీదవారు ధనవంతు లగుదురు గాక! అందరు నూరు సంవత్సరములు జీవింతురుగాక.

కాయేన, వాచా, మనసేంద్రియైర్వా బుద్ధ్యాత్మనావా ప్రకృతే స్స్వభావాత్
కరోమి యద్యత్సకలం పరస్మై నారాయణాయేతి సమర్పయామి.

తా:- శరీరంతో, వాక్కుతో, మనస్సుతో చేసే అన్నిపనులు నారాయణునకు అర్పిస్తున్నాను. అన్నింటిని సమర్పిస్తున్నాను.